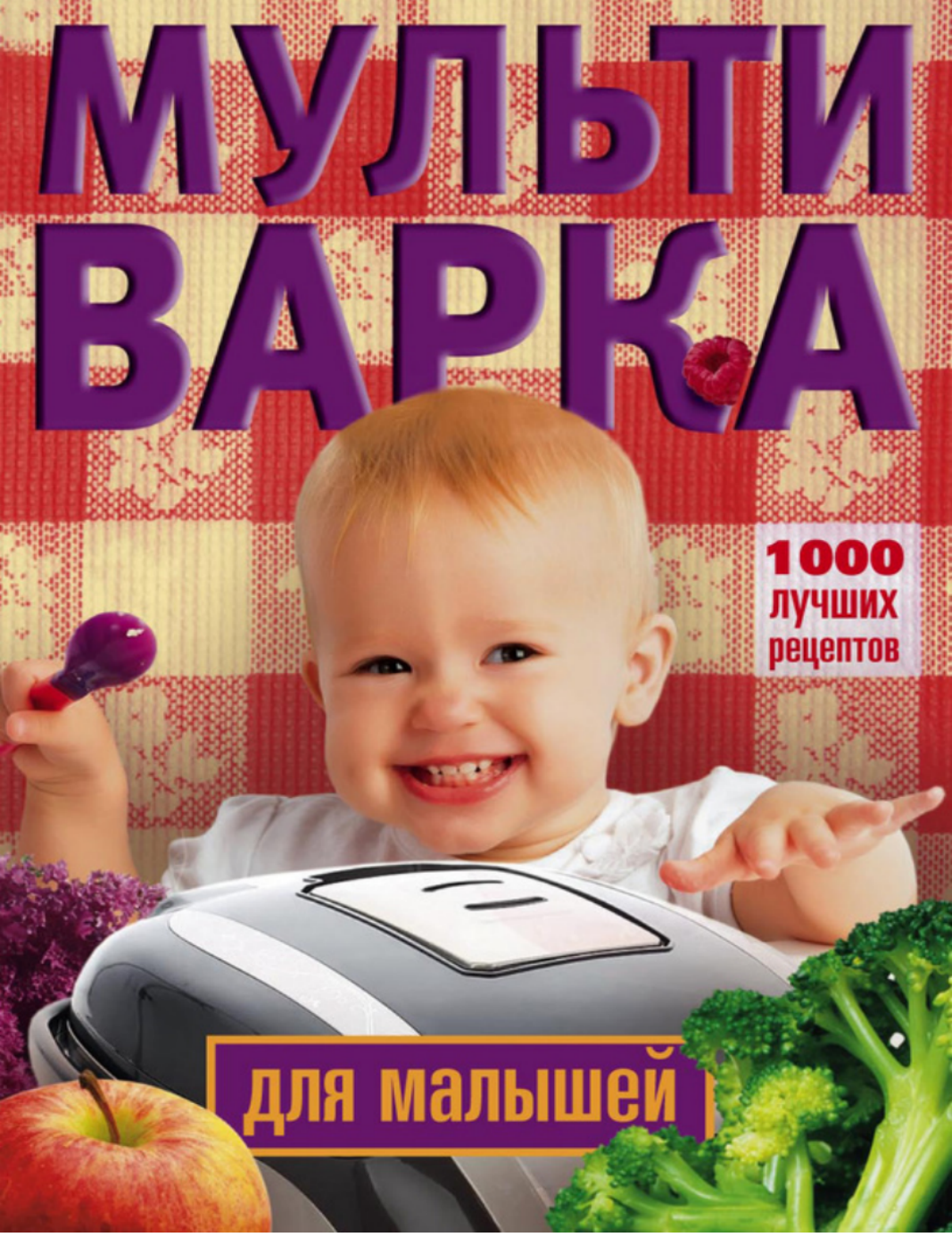
МУЛЬТИВАРКА

1000 лучших рецептов



для малышей

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Мультиварка – вещь очень нужная, но перед каждой мамой встает вопрос: можно ли в ней готовить пищу для маленьких гурманов? Конечно можно! Более того, можно одновременно готовить «блюда-дуэты»: одно – для взрослых, другое – для малышей. Возможности мультиварки позволяют использовать ее в приготовлении детских блюд, начиная с самых первых. Для приготовления еды в этом чуде техники не требуется масло, овощи можно варить на пару, супы и вторые блюда томить. Все это очень полезно для малышей, желудочно-кишечный тракт которых очень нежен. Все приготовленные блюда могут долгое время оставаться на подогреве или могут быть приготовлены в отложенное время, так что ребенка не придется кормить повторно разогретым продуктом. «Умная машина» высвобождает мамино время и готовит вкусную и полезную пищу, а вы тем временем можете заняться со своим чадом чем-то приятным и интересным. Приятного аппетита!

- Мультиварка для малышей. 1000 лучших рецептов
  - Введение
  - Основы питания и рецепты для детей до года
    -
    - Овощной отвар для питья
    - Овощи на пару как прикорм
    - Морковное пюре
    - Пюре из капусты брокколи
    - Пюре из цветной капусты
    - Смешанное пюре
    - Картофельно-шпинатное пюре
    - Картофельно-морковное пюре
    - Фруктовое пюре
    - Овощной отвар с капустой для супа
    - Мясной бульон
    - Мясной суп-пюре
    - Суп-пюре с мясным фаршем
    - Мясной суп-пюре с молоком
    - Суп-пюре овощной с манкой
    - Суп-пюре овощной молочный
    - Суп-пюре из цветной капусты и кабачков
    - Суп-пюре из тыквы
    - Крем-суп из тыквы
    - Морковно-яблочный суп

- Суп из говяжьей печени
- Мясное пюре
- Мясное пюре с морковкой
- Мясное пюре с рисом
- Мясное пюре с белым соусом
- Котлеты
- Куриные котлетки
- Куриные фрикадельки
- Пудинг из курицы, мяса или рыбы
- Рыбные тефтели
- Рыбные котлеты
- Рыбный пудинг
- Картофельное пюре
- Картофельное пюре с курицей
- Пюре из печени
- Овощные котлеты
- Цветная капуста с белым соусом
- Овощное пюре с печенкой
- Кабачковое пюре
- Пюре из разных овощей
- Рисовая каша протертая
- Пшенная каша
- Пшенная каша с яблоком и морковью
- Гречневая каша протертая
- Тыквенное пюре
- Яблочно-свекольное пюре
- Морковно-яблочное пюре
- Запеканка из овсяных хлопьев
- Морковно-творожная запеканка
- Рисовый пудинг
- Бисквитный пудинг
- Клюквенный кисель
- Кисель из тыквы
- Морковный кисель
- Компот из любых ягод
- Компот из сухофруктов

○ Питание детей дошкольного возраста

-
- Овощной отвар
- Бульон с вермишелью
- Суп-пюре из курицы
- Рыбный бульон с фрикадельками
- Щи
- Борщ с курицей

- Сырный суп с манной крупой
- Постный гороховый суп
- Молочный суп с вермишелью
- Суп-пюре молочный из картофеля
- Суп-пюре молочный сладкий
- Крокеты
- Котлеты
- Мясной рулет фаршированный
- Зразы с рисовой начинкой
- Бефстроганов в соусе
- Рагу из мяса с овощами
- Гуляш в белом соусе
- Голубцы
- Курица с рисом
- Запеканка из курицы
- Куриные котлеты
- Тефтели с мясом и капустой
- Тушеное мясо с овощами
- Запеканка с мясом и картофелем
- Запеканка из печени
- Тушеная печень
- Печень с картошкой
- Пюре из печени с луком
- Печень с гречкой
- Жареная рыба
- Рыба в сметанном соусе
- Рыбные фрикадельки
- Запеканка из рыбы
- Запеченная рыба
- Рыбные голубцы из пекинской капусты
- Рыбно-картофельные котлеты
- Картофель вареный
- Картофельное пюре
- Жареный картофель
- Картофель запеченный
- Запеканка из картофельного пюре
- Картофель с рыбными консервами
- Пюре из овощей на пару
- Картофельные котлеты с начинкой
- Котлеты из картофеля
- Запеченный картофель-пицца
- Картофельно-капустная запеканка
- Винегрет
- Морковная запеканка

- Морковно-картофельная запеканка
- Морковно-яблочная запеканка
- Котлеты из моркови
- Тушеная капуста
- Капустные котлеты
- Пудинг из цветной капусты
- Капустная запеканка
- Овощное рагу
- Гороховое пюре
- Кабачки, фаршированные мясом и рисом
- Оладьи из кабачков
- Кабачковая икра
- Чечевица с курицей
- Фасоль с мясом
- Тушеная фасоль
- Вареные яйца
- Омлет
- Яйцо в картофельном пюре
- Макароны с яйцом
- Макароны с сырным соусом
- Макароны по-флотски
- Домашний творог
- Творожные биточки
- Сырники
- Сырники по-киевски
- Ленивые вареники
- Гренки творожные
- Ватрушки
- Блинчики с творогом
- Творожно-морковная запеканка
- Запеканка творожно-шоколадная
- Гренки
- Сырное горячее печенье
- Манная каша
- Манная каша с курагой
- Манные гренки
- Запеканка из манки с тыквой
- Манная запеканка с вишней
- Шоколадно-манная каша
- Пудинг из манки
- Запеканка из манки с капустой
- Рассыпчатый рис
- Рисовая каша
- Рисовая каша с изюмом

- Рисовые шишки
- Рисовый пудинг
- Рис с черносливом
- Постный плов
- Сладкий плов
- Гречневая каша
- Гречка с курицей
- Гречка с мясом и грибами
- Биточки из гречневой крупы с грибным соусом
- Запеканка гречневая с фруктами
- Запеканка из гречки с овощами
- Пшенная каша
- Пшенная каша с добавками
- Пшенная каша с тыквой
- Пшенно-рисовая каша с тыквой
- Пшенная каша сладкая
- Пшенные котлеты
- Каша «дружба»
- Овсянка
- Овсянка на воде
- Овсяная каша с сухофруктами
- Овсянка с добавками
- Котлеты овсяные
- «Геркулес» с сухофруктами
- Котлеты из «геркулеса»
- Запеканка из овсянки с творогом
- Сладкие овсяные оладьи на пару
- Овсяные оладьи с яблоком
- Ячневая каша
- Перловая каша
- Кукурузная каша
- Кукурузная каша с сухофруктами
- Кукурузная запеканка
- Кукурузная запеканка с овощами
- Блины дрожжевые
- Блины-скородумки
- Кружевные блины
- Блинчики пресные
- Пшенные блины
- Десертные блины с начинкой
- Овсяные блины
- Гречневые блины
- Оладьи
- Яблочные оладьи

- Морковные оладьи
- Ватрушки с брусникой
- Пирожки на кефире
- Шоколадный бисквит
- Шоколадный бисквит на кипятке
- Сдобное печенье
- Овсяное печенье
- Свекольное печенье
- Быстрый пирог
- Тертый пирог
- Пирог с курагой
- Шарлотка
- Мятные пряники
- Медовый пряник
- Пирожное «корзиночка»
- Лимонный крем
- Лимонные жевательные конфеты
- Абрикосовое варенье
- Йогурт
- Топленое молоко и ряженка
- Сгущенное молоко
- Кисель из разных ягод
- Молочный кисель
- Молочно-фруктовый кисель
- Клюквенный морс
- Компот из вишни и сливы
- Вода яблочная
- Напиток
- Напиток из чернослива
- Абрикосовый коктейль
- Банановый коктейль
- Лимонад

○ Диета при аллергии к коровьему молоку

-
- Закуска из цветной капусты
- Заправочный бульон
- Суп с брюссельской капустой
- Щи по-уральски с крупой
- Легкий рисовый суп
- Суп-пюре из чечевицы
- Яблочно-рисовый суп
- Капустник
- Печень с макаронами или рисом
- Диетические котлеты

- Плов с фаршем
- Фаршированные перцы
- Курино-овощные котлеты
- Ленивые рыбные голубцы
- Рыбные биточки
- Пюре
- Картофельный «рис»
- Фасоль с овощами
- Тушеная чечевица
- Гречка по-монастырски
- Горохово-кабачковые
- Отварные початки кукурузы
- Пирожки с повидлом
- Бисквит
- Шоколадная шарлотка
- Безе
- Ореховое печенье
- Лимонное печенье
- Желе из абрикосов
- Печеные яблоки
- Взвар
- Напиток из моркови со специями
- Кисель из моркови
- Компот из яблок и мандаринов

○ Диета и рецепты при непереносимости курицы и яиц

-
- Ленивые щи
- Суп из говядины
- Борщ
- Гречневый суп с тефтелями
- Похлебка из капусты кольраби
- Похлебка из отвара цветной капусты
- Рыбный суп с рисом и овощами
- Морковный суп-пюре
- Мясная подлива
- Крокеты с овощным гарниром
- Зразы с сыром
- Постные голубцы
- Печень с овощами
- Рыба со шпинатом
- Рыба на пару с гарниром из риса (блюдо-дуэт)
- Тыква, запеченная с помидорами и сыром
- Тушеный картофель с грибами
- Горошек по-французски

- Рисовая запеканка
- Кулеш
- Гречка с цветной капустой и молоком
- Запеканка овощная с сыром
- Блинчики
- Сладкая тыква
- Пирог с вишней
- Персиковый пирог
- Сметанные пирожки
- Медовое печенье
- Песочное печенье
- Напиток из шиповника
- Кисель из шиповника
- Кисель из молока и кураги
- Компот из разных ягод
- Компот из кураги

○ Диета при аллергии к пшенице

-
- Зеленые щи
- Вегетарианский борщ
- Летний борщ
- Суп с цветной капустой
- Суп-пюре из картофеля
- Суп весенний
- Суп-пюре из риса
- Суп с консервированным горошком
- Диетический овсяный суп
- Фрикадельки под соусом
- Картофельные крокеты с мясом в омлете
- Запеканка из мяса с капустой
- Плов из перловки
- Ленивые голубцы
- Курица по-английски
- Жареная печень
- Рыба с овощами
- Пюре по-саксонски
- Фаршированный картофель
- Зеленый горошек по-итальянски
- Сырный соус
- Яичница
- Суфле из яиц
- Кукурузная молочная каша
- Тыква, тушенная с яблоками
- Рулет из риса с персиками

- Снежки с молочным кремом
- Абрикосовый десерт
- Яблочное повидло с апельсинами
- Домашние трюфели
- Кисель из вишни
- Кисель из ревеня
- Клюквенно-медовый морс
- Компот из слив

- Диета при аллергии к кукурузе
  -
  - Закуска из цветной капусты и яиц
  - Овощной суп с тефтелями
  - Гороховый суп с копченостями
  - Рассольник
  - Суп с заварными клецками
  - Суп-пюре по-фламандски
  - Крем-суп из перловой крупы
  - Зразы мясные, фаршированные омлетом
  - Мясо в яблочном соусе
  - Запеканка с мясом и вермишелью
  - Мясные рулетики с сыром
  - Шницель куриный
  - Рыбные биточки с шампиньонами
  - Рыбные кнели
  - Рыбный омлет
  - Запеканка из вареного мяса с капустой
  - Тушеный картофель с капустой
  - Картофельная запеканка с мясом
  - Драники
  - Рис с овощами
  - Омлет из цветной капусты
  - Творожно-манный пирог
  - Сырники с морковью
  - Пальчики творожно-картофельные
  - Чернослив фаршированный запеченный
  - Тыква с яблоками и изюмом
  - Суфле яблочное
  - Конвертики с творожной начинкой
  - Коврижка
  - Клубничный пирог
  - Желе из яблок
  - Кисель из яблок
  - Кисель из лимона
  - Компот из абрикосов

- Морс из смородины
- Компот из замороженных ягод

- Диета при аллергии к сое
  -
  - Винегрет с морской капустой
  - Борщ с фрикадельками
  - Рыбный суп
  - Суп-пюре из зеленого горошка
  - Суп-пюре из цветной капусты и картофеля
  - Суп-пюре из цветной капусты и кабачка
  - Постный борщ с черносливом
  - Вегетарианский борщ с горохом
  - Тыквенный суп
  - Суфле из котлетного фарша
  - Азу
  - Холодец
  - Рулетики куриные фаршированные
  - Пудинг из курицы
  - Печеночный пирог
  - Рыбно-картофельные котлеты из сырого картофеля
  - Картофельный пирог с мясом
  - Картофель по-нормандски
  - Запеканка из капусты
  - Икра из баклажанов
  - Баклажаны в сметане
  - Фаршированные помидоры
  - Цветная капуста в кляре
  - Сырники с изюмом
  - Оладьи манные с фруктами
  - Запеканка с творогом и яблоками
  - Шарлотка на булке
  - Пышки
  - Кисель из сухофруктов
  - Компот из вишен
  - Компот из шиповника и яблок
  - Молочный кисель с вареньем
- Диета при непереносимости глютена
  -
  - Крепкий куриный суп
  - Вегетарианские щи
  - Суп с рисом и щавелем
  - Легкий суп со шпинатом
  - Отбивные под шубой

- Плов
- Фрикадельки из телятины
- Тушеное мясо с капустой
- Куриные рулетики с овощами
- Рыба на овощах
- Пирожки по-шведски
- Рыбный паштет
- Картофель, запеченный под омлетом
- Картофельное пюре по-французски
- Мусака диетическая
- Овощное рагу
- Запеканка из цветной капусты под соусом
- Запеканка из баклажанов с помидорами и сыром
- Пюре из цветной капусты и картофеля
- Нут с мясом
- Чечевица с жареным луком
- Шпинат с креветками и рисом
- Кабачки с помидорами
- Запеканка из стручковой фасоли
- Кабачки запеченные
- Яблочный мусс с желатином
- Банановo-шоколадный мусс
- Сладкая яичница
- Шоколадные трюфели
- Шоколадное печенье
- Глазированный изюм
- Помадка с орехами
- Десерт из чернослива
- Малиновый морс

Мультиварка для малышей. 1000 лучших рецептов
Составитель И.С. Вечерская

Введение

Мультиварки появились на наших кухнях не так давно, но уже многие хозяйки поняли, насколько они удобны. Мультиварка высвобождает время для женщины и готовит вкусные и полезные блюда. Однако перед женщиной, купившей это устройство, встает вопрос, как адаптировать знакомые и любимые рецепты к новому методу готовки.

Надо сказать, что мультиварка может варить, жарить, печь, тушить и готовить на пару. Каждая программа контролируется встроенным микрокомпьютером и позволяет добиться идеальных результатов в приготовлении пищи. Самые простые мультиварки имеют 6 режимов, сложные – до 12. Но и в простой можно приготовить почти все: от супа до варенья.

В мультиварке имеется кастрюля с антипригарным покрытием, поэтому жарить или запекать в ней можно с минимумом жиров, а программа томления или подогрева позволяет сохранить витамины и другие полезные вещества в продуктах по максимуму.

Мыть мультиварку очень просто, у нее хорошо отмывающиеся поверхности. Также она имеет сборник конденсата, предназначенный для того, чтобы капли воды с внутренней поверхности крышки не стекали на стол при открывании. Когда сборник наполняется, воду из него легко можно вылить. Время от времени нужно споласкивать паровой клапан, который также очень легко снимается и устанавливается обратно.

Все мультиварки имеют сенсорное управление и две группы программ – полностью автоматические и автоматические управляемые, когда нужно нажатием кнопки выставить ту или иную программу и установить время готовки. По окончании программы прозвучит звуковой сигнал.

Режим «Гречка» или «Крупа» используется для приготовления гарниров из различных круп: пшена, риса, перловки, гречки. Это могут быть и каши, и гарниры. В этом режиме жидкость впитывается в крупу. Когда вся жидкость впитается, программа автоматически переходит на подогрев. На этом же режиме прекрасно готовятся предварительно замоченные фасоль и горох.

Режим «Плов» имеет такой же принцип работы, как и «Гречка», но в последние 10 минут в нем включается интенсивное поджаривание, чтобы выпарить всю жидкость из плова. Снизу у него получается румяная корочка. Также в этом режиме можно готовить макароны по-флотски, печеный картофель и др. А еще здесь получается отличное жаркое.

Режим «Каша» или «Молочная каша» позволяет варить каши с всевозможными добавками – молоком, фруктами, орехами и пр. При этом каша не пригорит ни за что. Единственное, что бывает – если налито слишком много молока, оно может убежать через паровой клапан. Чтобы молоко не убежало, можно смазать сливочным маслом внутреннюю сторону кастрюли по кругу на несколько сантиметров ниже края и еще положить на крупу кусочек сливочного масла. Во-вторых, не нужно брать очень жирное молоко, достаточно 2,5 %. Можно также в молоко добавить воду, чтобы его вспенивающая способность еще уменьшилась.

В программах «Выпечка», «Тушение» и «Варка на пару» хозяйка сама может установить время приготовления, а также контролировать процесс приготовления. В автоматических режимах крышку мультиварки открывать не рекомендуется, а в остальных это не составляет никакой проблемы.

Режим «Тушение» предполагает не выкипание, а длительное томление при не слишком высокой температуре. В этом режиме можно тушить крупные куски мяса, так что они будут таять во рту, а также готовить топленое молоко. Режим «Тушение» может использоваться для варки супов, бульонов (включая холодец), приготовления овощных ассорти, маринованных грибов. Принцип работы мультиварки в этом режиме основан на томлении продуктов при невысокой температуре (+100–105 ˚С). Режим «Тушение» используется и для разогрева приготовленных ранее продуктов.

Суп в мультиварке можно сварить абсолютно любой на программах «Варка» или «Суп». Даже и «Тушение» подойдет, ведь в этой программе жидкость тоже не выкипает. Особенно вкусными получаются щи и вообще любые блюда с капустой, особенно если они достаточно долго простояли на подогреве.

Используя режим «Выпечка», можно печь кексы, пироги, запеканки, бисквиты, а также жарить картофель, курицу, котлеты. Выпечка осуществляется при температуре +180 ˚С. Время по умолчанию на этом режиме – 40 минут.

Режим «Варка на пару» очень удобен для приготовления диетических блюд: рыба на пару, овощи на пару, также в корзинке можно варить любые овощи и яйца. Можно и разогревать пищу в этой же корзинке. Он идеален для детских блюд.

Бывает так, что в мультиварку, которая находится в рабочем состоянии, попадает вода. Это достаточно опасно, так как она – электрический прибор. В этом случае нужно немедленно выключить ее из розетки, не прикасаясь ни к мультиварке, ни к

мокрой поверхности, на которой она стоит. Можно даже полностью обесточить кухню, а потом выключить прибор. Потом мультиварку надо просушить. Из нее, обесточенной, нужно выложить продукты, вытереть ее, а потом еще перевернуть и потрясти, чтобы вода вытекла. Потом мультиварку надо поставить в теплое место, чтобы она просохла. Летом можно поставить на солнце, а зимой – к батарее. Во время сушки мультиварку нужно время от времени трясти чтобы вода внутри растекалась тонким слоем и быстрее испарялась.

У разных моделей мультиварок функции могут называться по-разному (где-то, например, «Варка на пару», а где-то «Пароварка»), кроме того, могут быть дополнительные функции вроде «Бобовые» или «Мультиповар», в которой все параметры приготовления блюда можно выставлять вручную. К каждой мультиварке прилагается сборник рецептов, адаптированный именно под ее модель, с «правильными» названиями функций. В общем же сборнике рецептов невозможно учесть все эти нюансы, поэтому используются самые общие режимы, которые есть практически в любой мультиварке.

Эти возможности мультиварки позволяют активно использовать ее в приготовлении детских блюд, причем начиная с самых первых, с прикорма. Для приготовления блюд не требуется масло или другой жир, овощи можно варить на пару, супы и вторые блюда томить. Все это очень полезно для малышей, у которых еще полностью не оформилась работа желудочно-кишечного тракта. К тому же все приготовленные блюда могут долгое время оставаться на подогреве или, наоборот, могут быть приготовлены в отложенное время, так что ребенка не придется кормить повторно разогретым продуктом.

Основы питания и рецепты для детей до года

С рождения и примерно до 5 месяцев ребенок питается материнским молоком. Если ему не повезет, то приходится его кормить детскими смесями. С 5 месяцев (цифра эта весьма условна, так как существуют самые разные мнения) ребенку начинают давать соки, потом соки с мякотью, потом вводят фруктовые и овощные пюре.

Объем соков и фруктового пюре в день измеряется в миллилитрах и определяется умножением возраста ребенка в месяцах на 10: в 4 месяца х 10 = 40 мл, в 5 месяцев х 10 = 50 мл и т. д.

В 4–4,5 – 5 месяцев можно начинать вводить прикорм. Начинают с овощных пюре, состоящих из одного овоща (брюссельская капуста, кабачок), постепенно приводя к тому, что одно кормление будет полностью заменено им. В первый день дают половину чайной ложки и в течение недели доводят до полного объема кормления. Пюре дают перед молоком, а не после. На вторую неделю ребенок привыкает к этому пюре, то есть новый овощ ему вводить нельзя. Так что введение различных прикормов растягивается на длительное время.

Ребенку с недостаточным весом первым прикормом дают каши, а с избыточным весом или склонностью к запорам – овощи.

В качестве овоща для прикорма не следует давать белокочанную капусту. Дети часто очень плохо ее переваривают. У них появляются вздутие живота, беспокойство, нарушение стула. Поэтому до года белокочанную капусту, зеленые огурцы, бобы лучше совсем не давать. Морковь, картофель, кабачки лучше вначале вымочить в воде (достаточно получаса), а потом варить.

Обязательно нужно ввести в пищу корень петрушки.

Сначала пюре делают из одного овоща, потом состав можно разнообразить: корень петрушки, морковь, одна картофелина, кусок кабачка. Все это варят, разминают, добавляют растительное масло (до 1 чайной ложки на полную порцию). Так же, как и каши, овощное пюре надо вводить начиная с 1 столовой ложки. Когда ребенок привык к этому пюре, постепенно добавляют при варке новые овощи, например, кусочек свеклы, если малыш страдает запорами.

Каши в России традиционно считаются блюдом второго прикорма, то есть вводятся после овощного пюре. Сейчас первыми дают каши, не содержащие растительный белок глютен (он способен вызывать у детей раннего возраста поражение клеток тонкой кишки – целиакию и аллергические реакции, поскольку у малышей нескольких месяцев от роду существует дефицит фермента пептидазы, расщепляющей глютен). Вначале рекомендуют рисовую, гречневую, затем – овсяную каши.

Рисовая каша считается гипоаллергенной, однако она не рекомендуется детям с задержкой стула. Кукурузная каша богата крахмалом и железом, но плохо переваривается и очень долго варится. Врачи рекомендуют кукурузную, ячменную и пшенную каши давать малышу лишь с 9—10-го месяца. Манная каша содержит мало клетчатки, солей и минералов и к тому же часто вызывает аллергию. Кроме того, она связывает кальций и фосфор и таким образом провоцирует рахит. Это может иметь значение для детей, рожденных зимой. Поэтому до года лучше обойтись вообще без манной крупы и содержащих ее смесей.

Готовя кашу, нужно иметь в виду несколько моментов:

– каша домашнего приготовления должна быть жидкой, чтобы лилась с ложки;

– блюдо должно быть однородной консистенции, без комочков;

– кормить малыша с ложечки нужно терпеливо, осторожно, тогда он быстрее научится глотать густую пищу. Нельзя кормить ребенка насильно!

– дайте ребенку привыкнуть к одному блюду, только затем вводите в рацион другое;

– прикорм можно вводить только здоровому ребенку;

– начинать введение каш предпочтительнее с гречневой каши;

– кашу желательно давать один раз в течение дня, идеально, если это будет утром;

– смешанные каши можно давать, лишь убедившись, что у ребенка нет аллергии на каждый компонент;

– до 8 месяцев лучше готовить каши на воде или молочных смесях. Не рекомендуется использовать цельное молоко, которое плохо усваивается и может вызвать аллергию;

– для ребенка первого года жизни объем каши должен быть меньше, чем объем порции грудного молока (150–170 г).

Лучше варить крупу на воде, а непосредственно перед кормлением добавить в нее 20–30 мл грудного молока или смеси (если ребенка ей кормят). Это улучшит вкусовые качества блюда и сделает его более «знакомым». В первое время каша должна быть жидкой (5 г крупы на 100 граммов воды), постепенно можно делать ее гуще.

Если отмечались какие-то аллергические состояния у ребенка или у ближайших родственников, то такого ребенка лучше прикармливать кашей, сваренной на отваре из яблок (сухих или свежих), а не на молоке.

Начиная с 8 месяцев в питание ребенка включают мясные пюре. Здоровым детям мясные пюре дают начиная с 5 г (1 чайной ложки) и к году постепенно увеличивают до 60–80 г. Начинать лучше с мяса индейки, говядины, постной свинины. У детей с анемией мясное пюре может быть введено раньше.

Можно в этом возрасте давать ребенку суп на мясном бульоне. Используют постное мясо: телятину, филе курицы. После двух недель такого питания можно дать и мясо из супа, провернутое в мясорубке. Правда, с бульоном следует быть осторожным: в нынешнем покупном мясе неизвестно, какие могут быть добавки, и при варке они в большей степени остаются в бульоне. То есть либо первый бульон после закипания надо сливать и варить суп на второй воде, либо не использовать мясные бульоны в питании детей до года.

Кроме мяса ребенку можно начинать давать и рыбу. По структуре она нежнее мяса и поэтому легче переваривается и усваивается. Однако рыба гораздо чаще может явиться аллергеном. Если у ребенка уже проявилась какая-либо аллергия, со вводом рыбы в питание надо быть очень осторожными. Если же аллергии нет, то начинать давать этот продукт можно месяцев с 10–11, сначала в виде пюре, паровых тефтелек, потом в виде кусочков отварной рыбы. При этом нужно тщательно выбирать все косточки. Из-за этого морская рыба предпочтительней речной. Начинают давать рыбу с половины чайной ложки, сначала один, а потом два раза в неделю и к году доводят до 50–70 г на прием.

Следует иметь в виду, что рыба включается в питание детей после мяса и поначалу нельзя ребенку в один день давать и рыбу, и мясо. Только после года рыбные и мясные блюда можно давать в один день, но в разные приемы пищи.

Первая рыба в рационе питания ребенка должна быть нежирных сортов: треска, хек, минтай, судак, потом можно пробовать умеренно-жирные сорта рыбы: морской окунь, сом, карп, салака). Жирные же сорта рыб (горбуша, кета, палтус, скумбрия, осетр) лучше включать в меню после трех лет.

Что касается морепродуктов, которые сейчас есть везде и всюду, то они высокоаллергенны, поэтому ребенку до 3 лет их давать незачем.

Овощной отвар для питья

Ингредиенты

100 г овощей,
250 г воды.

Приготовление

Один из этих овощей: морковь, капусту, репу, картофель или кабачки тщательно вымыть, очистить, нарезать ломтиками, залить холодной водой, положить в чашу мультиварки и выставить режим «Тушение» или «Суп» на 1 час. Затем процедить через стерильную марлю и перелить в стерильную бутылочку.

Овощной отвар можно давать грудному ребенку между кормлениями в качестве питья. Обычно такое допаивание требуется, если ребенок находится на искусственном вскармливании либо на грудном кормлении «по часам». Если же ребенок получает грудь по требованию, то ему хватает материнского молока.

Овощи на пару как прикорм

Ингредиенты

Брюссельская капуста, кабачок, морковь, картофель, цветная капуста, свекла.

Приготовление

Овощи тщательно вымыть под проточной водой, разложить в стимер (корзинку для приготовления на пару). В чашу мультиварки налить столько воды, сколько сказано в инструкции для режима отваривания на пару. Установить стимер с овощами, закрыть крышку мультиварки, выставить режим «Пар» или «Отваривание на пару» (в разных моделях это называется по-разному) и время. Для мелких и водянистых овощей достаточно 20 минут, для более крупных или плотных – 30 минут. Свеклу отваривают не меньше 40 минут.

Отваренный овощ тщательно размять в пюре, добавить 3–5 мл растительного масла (подсолнечного, оливкового) на порцию, можно влить немного кипяченого молока.

Морковное пюре

Ингредиенты

1 морковка,
100 мл молока,
1 ч. л. сливочного или растительного масла.

Приготовление

Морковь вымыть щеткой, очистить, нарезать дольками, положить на решетку мультиварки, в чашу налить 2 стакана воды (или сколько написано в инструкции к мультиварке). Поставить режим «Приготовление на пару» на 10 минут, если кусочки маленькие, или на 20, если морковь разрезана на 2–4 части.

Готовую морковь теплой протереть через сито или взбить миксером, добавить подогретое молоко, немного соли (по желанию, можно и не солить) и сливочное или растительное масло.

Пюре из капусты брокколи

Ингредиенты

100 г капусты брокколи,

1 ч. л. растительного (подсолнечного, оливкового или другого) масла,

2 ст. л. кипяченой воды (по желанию).

Приготовление

Капусту хорошенько промыть, отделить соцветия друг от друга и выложить на решетку в мультиварке. В чашу налить воду, как написано в инструкции. Выставить режим «Варка на пару» на 15 минут. Готовую капусту протереть через сито, размять толкушкой или взбить миксером, добавить растительное масло. Если масса получается густая, то можно добавить немного воды. Солить не надо.

Пюре из цветной капусты

Ингредиенты

100 г цветной капусты,
1 ч. л. растительного масла,
2 ст. л. кипяченой воды.

Приготовление

Капусту разобрать на соцветия и хорошенько промыть, выложить на решетку в мультиварке. В чашу налить воду, как написано в инструкции. Выставить режим «Варка на пару» на 15 минут. Готовую капусту протереть через сито, размять толкушкой или взбить миксером, добавить растительное масло. Если масса получается густая, то можно добавить немного воды. Солить не надо.

Смешанное пюре

Ингредиенты

Кусок кабачка,
1 морковка,
1 картофелина,
несколько соцветий цветной капусты,
50 мл молока,
1 ст. л. сливочного или растительного масла.

Приготовление

Овощи тщательно вымыть и очистить, для совсем маленьких детей очищенные овощи вымачивать несколько часов в холодной воде перед приготовлением. Все овощи нарезать кубиками, сложить в корзинку мультиварки. В чашу внизу налить воду. Поставить режим «Приготовление на пару» 20 минут.

Готовые овощи измельчить в блендере или размять, добавив теплое молоко. Готовое детское овощное пюре заправить сливочным маслом или растительным (подсолнечным или оливковым) по выбору.

Картофельно-шпинатное пюре

Ингредиенты

100 г шпината,
1 средняя картофелина,
100 мл молока,
1 ч. л. сливочного или растительного масла.

Приготовление

Картофель тщательно вымыть щеткой, очистить, разрезать на 2 или 4 части и положить в корзинку мультиварки. В чашу налить воды, сколько сказано в инструкции. Включить режим «Приготовление на пару» на 20 минут. Шпинат перебрать, вымыть, откинуть на решето и дать стечь воде, затем можно либо добавить к картофелю за 5 минут до окончания программы, либо отдельно сварить на пару. Достаточно 5 минут. Если минимальное время в мультиварке составляет 10 минут, то просто ее надо отключить раньше. Сваренный картофель вместе со шпинатом протереть через сито, или размять, или разбить миксером до однородной массы. Пюре развести горячим молоком, а потом туда добавить масло.

Картофельно-морковное пюре

Ингредиенты

2 картофелины,
1 морковка,
100 мл молока,
1 ст. л. сливочного масла, соль.

Приготовление

Хорошо помытые и нарезанные на крупные куски картофель и морковь положить на решетку, в мультиварку налить воду по инструкции, выставить режим «Варка на пару» и готовить 30 минут. Готовые овощи очистить, теплыми растолочь или взбить миксером, добавить горячее молоко, соль, сливочное масло.

Фруктовое пюре

Ингредиенты

1 груша,
1 яблоко,
1 ч. л. сахара (если яблоко кислое),
1 стакан воды.

Приготовление

Очистить фрукты от кожицы и семян, нарезать на кубики. Можно варить фрукты в чашке для микроволновки, тогда к нарезанным фруктам добавить (при необходимости) разведенный в воде сахар. Если варка идет на решетке, то, соответственно, без воды. Включить программу «Варка на пару» на 10–15 минут на решетке и на 30 минут для чашки. Готовые фрукты хорошенько размять или взбить миксером до однородной массы.

По такому же принципу можно делать пюре из персиков, слив или смешивать разные разрешенные ребенку фрукты.

Овощной отвар с капустой для супа

Ингредиенты

1 небольшая морковка,
100 г капусты,
1 небольшая картофелина,
500 мл воды,
1 ст. л. сливочного масла, соль.

Приготовление

Овощи очистить и замочить в холодной воде на час, затем нарезать дольками, выложить в чашу мультиварки, залить водой, добавить сливочное масло, соль. Закрыть крышку и готовить 1 час на программе «Суп». Готовые овощи вынуть, по желанию размять и вернуть в отвар. Или можно на нем готовить другие супы (бульон с фрикадельками, супы с лапшой или крупами).

Мясной бульон

Ингредиенты

200 г говядины,
1 маленькая или половина морковки,
1 маленькая луковица, корень петрушки,
500 мл воды, соль.

Приготовление

Мясо промыть, нарезать небольшими кубиками. Морковь, лук и корень петрушки хорошенько вымыть, очистить, замочить в воде на 1 час, затем нарезать небольшими кубиками. Мясо и овощи выложить в чашу мультиварки, залить водой, посолить, закрыть крышкой и выставить программу «Суп» на 1 час. Если есть сомнения, то после закипания воду можно вылить, а бульон готовить на второй воде.

Бульон можно использовать как самостоятельно, так и в качестве основы для супов. Мясо и овощи после приготовления можно вынуть, измельчить еще больше (можно взбить миксером в пюре) и вернуть в бульон, добавив туда макароны или крупы по желанию.

Мясной суп-пюре

Ингредиенты

200 г говядины или курятины,
500 мл воды,
1 ст. л. муки, соль.

Приготовление

Мясо промыть и нарезать небольшими кубиками. Положить в чашу мультиварки, залить водой, посолить и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. За 10 минут до окончания варки разболтать муку в небольшом количестве воды и влить в суп. После окончания варки вынуть мясо и измельчить до состояния фарша или пюре, потом вернуть в бульон.

Суп-пюре с мясным фаршем

Ингредиенты

200 г фарша говядины или курятины,
2 стакана овощного или мясного бульона,
1 ст. л. муки, соль.

Приготовление

В чашу мультиварки выложить посоленный мясной фарш, залить бульоном и поставить режим «Тушение» на 1 час. За 10 минут до конца варки добавить разведенную в воде муку.

Мясной суп-пюре с молоком

Ингредиенты

200 г куриного филе,
1 стакан молока,
2 стакана воды,
1 ст. л. сливочного масла,
1 ст. л. муки,
1 маленькая морковка,
1 маленькая луковица.

Приготовление

Куриное филе нарезать на небольшие кусочки, лук и морковь помыть, очистить и также нарезать на куски. Сначала в мультиварке поджарить муку на сливочном масле 5 минут в режиме «Выпечка», потом туда же выложить курицу, морковку и лук, влить воду и под закрытой крышкой готовить в режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. В готовый суп влить горячее молоко, а когда он чуть остынет перелить в другую посуду (чашу мультиварки нельзя царапать) и взбить блендером до однородной массы.

Суп-пюре овощной с манкой

Ингредиенты

1 картофелина,
1 луковица,
1 ч. л. манной крупы,
1 ст. л. сливочного масла,
50 мл молока,
300 мл воды, соль.

Приготовление

Картофель и лук почистить, нарезать, положить в чашу мультиварки, всыпать манную крупу и все залить горячей водой. Выставить режим «Суп» на 30 минут. После окончания варки овощи вынуть и размять или протереть, потом вернуть в суп. Или взбить суп блендером. Влить в пюре молоко и поставить еще на 10 минут в режим «Суп». Перед подачей добавить сливочное масло.

Суп-пюре овощной молочный

Ингредиенты

100 г листьев салата, четверть среднего кабачка,
50 мл молока,
2 стакана воды или любого бульона,
1 ч. л. сливочного масла,
1 ч. л. муки, соль.

Приготовление

Кабачок почистить, порезать небольшими кусочками. Варить его в корзинке на пару 20 минут, а потом добавить нашинкованный салат и поварить еще 5 минут. Далее овощи взбить блендером или протереть, вернуть в мультиварку, добавить разведенную в молоке муку и бульон, посолить и прогреть в режиме «Суп» 10 минут.

Можно сразу варить как суп. Для этого нарезанный кабачок и нашинкованный салат положить в чашу, влить разведенную в молоке муку и бульон, посолить и варить в режиме «Суп» 30 минут. Готовый суп взбить блендером до однородной массы. Перед подачей в суп добавить сливочное масло.

Суп-пюре из цветной капусты и кабачков

Ингредиенты

Несколько соцветий цветной капусты, кусочек кабачка,
1 вареный желток,
1 ч. л. сливочного масла,
500 мл воды, соль.

Приготовление

Цветную капусту очистить, удалить зеленые листья, разделать на мелкие кочешки и хорошенько

промыть. Кабачок вымыть, очистить и нарезать мелкими кусочками. Капусту и кабачок сложить в чашу мультиварки, залить горячей водой, закрыть крышкой и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 30 минут. Затем отвар слить в отдельную посуду, а овощи в горячем виде превратить в пюре. В пюре добавить отвар и соль, хорошенько размешать. Перед подачей заправить сливочным маслом, растертым с желтком сваренного вкрутую яйца.

Суп-пюре из тыквы

Ингредиенты

100 г тыквы,
1 ст. л. манной крупы,
50 мл молока,
1 стакан воды,
1 ч. л. сливочного масла,
1 ч. л. сахара, соль.

Приготовление

Тыкву почистить, нарезать кубиками, положить в чашу мультиварки, туда же всыпать манку, сахар, посолить, влить горячую воду и молоко и варить в режиме «Суп» 30 минут. Готовый суп перед подачей взбить миксером в пюре и добавить сливочное масло.

В качестве загустителя в супы-пюре можно добавлять манку, толокно, пшенку, овсяную муку. Лучше не добавлять хлопья, не требующие варки, с ними суп превратится в кисель.

Крем-суп из тыквы

Ингредиенты

300 г тыквы,
100 мл молока,
1 ст. л. сахара,
1 ст. л. манной крупы, соль.

Приготовление

Тыкву очистить и порезать кубиками. Сложить тыкву в силиконовую или другую подходящую мисочку, посыпать сахаром и манной крупой, залить молоком. В чашу мультиварки налить воду по инструкции, установить контейнер для варки на пару и мисочку с будущим супом. Варить в режиме «Варка на пару» 15 минут. Готовый суп миксером превратить в пюре, при подаче добавить в него кусочек сливочного масла.

Морковно-яблочный суп

Ингредиенты

1 морковка,
1 красная луковица (салатный лук),
2 кислых яблока,
2 ч. л. сахара,
2 ст. л. сливочного масла,
500 мл воды,
соль.

Приготовление

Очистить морковку, с яблок срезать кожуру, вырезать сердцевину. Нарезать на небольшие кубики. Очистить и нашинковать лук. Масло положить в чашу мультиварки, включить режим «Обжаривание» или «Выпечка» на 5 минут и обжаривать лук. Потом туда же добавить яблоки и посыпать сахаром. Влить воду (можно взять и большее количество, чтобы суп был более жидким). Посолить. Установить режим «Суп» на 15 минут. После окончания варки открыть крышку, дать супу немного остыть и взбить его в пюре миксером. Можно на всякий случай для этого суп перелить в миску, чтобы не поцарапать чашу мультиварки. Потом снова вылить суп в мультиварку, включить режим «Подогрев» на 20 минут и прогреть его. При подаче в суп можно добавить сметану.

Суп из говяжьей печени

Ингредиенты

100 г печени (говяжьей, телячьей),
1 ломоть батона,
100 мл молока,
1 сырой желток,
2 ч. л. сливочного масла.

Приготовление

Печень промыть в проточной воде, освободить от пленок, нарезать кусочками и пропустить через мясорубку. Смешать печеночный фарш с булкой, замоченной в молоке, вмешать желток и сливочное масло. Когда масса будет хорошо размешана, протереть ее сквозь сито или взбить миксером. Готовый овощной бульон довести до кипения (10 минут в режиме «Суп»), выложить в него полученное пюре и проварить еще 10 минут.

Мясное пюре

Ингредиенты

200 г говядины,
100 мл воды,
1 ч. л. сливочного масла,
50 мл бульона.

Приготовление

Кусок мяса обмыть, срезать пленку, очистить от жира и сухожилий, нарезать небольшими кусочками. Залить холодной водой и поставить в мультиварке режим «Тушение» на 1 час. Остывшее мясо дважды пропустить через мясорубку или размолоть в блендере в пюре, добавить бульон, посолить и добавить сливочное масло.

Другой вариант приготовления: на пару. Кусок мяса положить на решетку, в чашу налить требуемое количество воды, выставить режим «Варка на пару» на 40 минут. Готовое мясо нарезать на кусочки, добавить немного воды или бульона и в блендере взбить в пюре. Посолить по вкусу, по желанию добавить масло.

Ребенку лучше давать нежирные сорта говядины, телятины, свинины, кур, индеек, кроликов. Предпочтительней отварное и тушеное.

Мясное пюре с морковкой

Ингредиенты

400 г говядины,
2 морковки,
200 мл молока,
2 ст. л. сливочного масла, соль.

Приготовление

Мясо промыть, можно разрезать на несколько кусков. Морковь хорошенько вымыть, разрезать на 2 или 3 куска. Мясо и морковь положить на решетку для варки на пару, в мультиварку налить требуемое количество воды и выставить режим «Варка на пару» на 1 час. Готовые продукты вынуть, морковь очистить и вместе с мясом взбить миксером в пюре. Если пюре получается очень густое, добавить молоко, посолить, перемешать. Если пюре остыло, то перед подачей выложить его в мультиварку и поставить режим «Подогрев» на 10 минут, тогда же добавить масло.

Мясное пюре с рисом

Ингредиенты

400 г говядины,
4 ст. л. риса,
1 стакан молока,
2 ст. л. сливочного масла,
соль.

Приготовление

Мясо вымыть, разрезать на 4 куска, чтобы быстрее приготовилось. Рис промыть до прозрачной воды. В мультиварку положить рис, налить 150 мл воды, поставить сетку для варки на пару, на нее выложить мясо, закрыть крышку, выставить режим «Варка на пару» на 40 минут. Готовое мясо с рисом взбить в блендере в пюре, посолить, вернуть в мультиварку, залить молоком и поставить в режиме «Прогрев» на 10 минут. В конце положить масло.

Мясное пюре с белым соусом

Ингредиенты

200 г говядины,
2 яйца,
1 стакан молока,
2 ст. л. сливочного масла,
1 ст. л. муки,
соль.

Приготовление

Кусок мяса положить на решетку, в чашу налить требуемое количество воды, выставить режим «Варка на пару» на 40 минут. Готовое мясо нарезать на кусочки, добавить немного воды или бульона и взбить в блендере до состояния пюре или провернуть в мясорубке, а потом добавить бульон.

В мультиварке при открытой крышке обжарить муку в режиме «Тушение» или «Выпечка»

5 минут, помешивая силиконовой лопаткой, чтобы не пригорела. В принципе, если мука обжарится до светло-желтого цвета раньше, то время можно не выдерживать, а добавить половину сливочного масла, еще обжарить, постоянно помешивая, пока масло не впитается в муку, потом влить молоко, перемешивать постоянно и варить 5 минут. Соус готов.

Соединить мясной фарш, соус, сырые желтки, вторую половину сливочного масла, соль, вымешать. Взбить белок в крепкую пену и осторожно добавить к фаршу. Выложить в силиконовую формочку, готовить в режиме «Варка на пару» 20 минут. Можно также эту массу выложить в формочку из пищевой фольги с высокими краями, и фольгу поставить на решетку для варки на пару.

Котлеты

Ингредиенты

200 г мяса,
100 мл воды,
1 ломоть батона,

Приготовление

Мясо обмыть, срезать пленки, очистить от жира и сухожилий, нарезать небольшими кусочками и пропустить через мясорубку. Затем смешать мясной фарш с булкой, замоченной в холодной воде, можно еще раз пропустить через мясорубку, чтобы фарш был нежнее. В полученный фарш добавить соль и хорошенько выбить, подливая понемногу холодную воду, если фарш очень густой. Из полученной массы сделать котлеты. Готовить можно двумя способами. Можно жарить на режиме «Жарка» или «Выпечка» на небольшом количестве масла по 20 минут с каждой стороны. А можно готовить в сетке для варки на пару, выставив режим «Варка на пару» на 40 минут. Переворачивать котлеты не надо.

Куриные котлетки

Ингредиенты

500 г куриного филе,
150 г кабачка,
1 небольшая морковка,
1 небольшая луковица,

Приготовление

Почистить кабачок, морковку и лук, нарезать на кусочки. Подготовить куриное мясо. Курятину с овощами пропустить через мясорубку, посолить и вымешать фарш. Слепить небольшие котлетки. В чашу мультиварки налить воду, сколько сказано в инструкции для режима «Варка на пару», а на решетку для варки положить котлетки. Выставить режим «Варка на пару» на 40 минут.

Эти котлеты в сыром виде хорошо замораживаются и хранятся в холодильнике, так что их можно делать сразу много и замораживать. Этот же рецепт можно использовать для приготовления тефтелек в суп.

Куриные фрикадельки

Ингредиенты

150 г куриного филе,
1 ломоть батона,
100 мл молока,
1 яйцо,
1 ст. л. сливочного масла,

Приготовление

Мясо пропустить через мясорубку с размоченным в молоке хлебом (можно сразу взять куриный фарш), посолить, добавить яйцо, сливочное масло и хорошо взбить. Сформировать небольшие шарики, положить на решетку, в чашу мультиварки налить воды по инструкции и поставить режим «Варка на пару» на 30 минут. Эти фрикадельки можно использовать как второе блюдо или добавлять в супы.

Пудинг из курицы, мяса или рыбы

Ингредиенты

200 г мяса,
1 стакан молока,
2ломтя батона,
2 яйца,
2 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление

Мякоть курицы (по желанию можно заменить ее говядиной, говяжьей печенью или парным суда-

ком) смешать с небольшим кусочком сухой булки, вымоченной в молоке, после чего два раза пропустить через мясорубку или хорошенько взбить в блендере. Полученный фарш посолить, развести молоком до густоты кашицы, добавить сырые желтки, а потом взбитые в крепкую пену белки, осторожно перемешать (снизу вверх, чтобы не помять белок). Выложить в силиконовую формочку или в самостоятельно сделанную форму из фольги, смазанную маслом. Также можно использовать миску для микроволновки, подходящую по размеру. В чашу мультиварки налить воды, сколько написано в инструкции, выставить режим «Варка на пару» на 30 минут.

Рыбные тефтели

Ингредиенты

200 г рыбного филе,
1 ломоть белого хлеба,
1 желток,
30 мл воды,
1 ч. л. растительного масла,

Приготовление

Рыбное филе пропустить через мясорубку вместе с размоченным в холодной воде хлебом. В рыбный фарш добавить сырой желток, растительное масло, немного соли, тщательно вымешать и взбить. Из полученной массы сформировать небольшие шарики и готовить их такими же способами, как в следующем рецепте.

Рыбные котлеты

Ингредиенты

250 г рыбного филе,
50 г булки,
50 мл молока,
1 яйцо,
1 ст. л. сливочного масла, соль.

Приготовление

Рыбное филе пропустить через мясорубку, а второй раз фарш помолоть вместе с хлебом, замоченным в молоке. Затем посолить, добавить сырое яйцо и взбить до получения пышной массы. Разделать ее в виде котлет, уложить на решетку для варки на пару, в чашу мультиварки налить воды по инструкции, выставить режим «Варка на пару» на 30 минут.

Также можно котлеты пожарить. Тогда следует смазать чашу маслом, уложить туда котлеты, выставить режим «Жарка» или «Выпечка» и жарить по 15–20 минут с каждой стороны. В конце котлеты можно залить сметаной или каким-нибудь соусом и оставить на 15–20 минут в режиме «Подогрев», чтобы они пропитались.

Рыбный пудинг

Ингредиенты

200 г рыбного филе,
100 г булки,
100 мл молока,
2 яйца,
1 ст. л. сливочного масла, соль.

Приготовление

Хлеб вымочить в молоке и пропустить через мясорубку вместе с рыбным филе. Добавить соль, сырой желток и хорошо перемешать. Белок взбить в пену и осторожно добавить в массу. Форму смазать маслом и заполнить массой. Также можно использовать миску для микроволновки, подходящую по размеру, или силиконовую чашку, поставив ее на решетку для варки на пару. В чашу мультиварки налить воды, сколько написано в инструкции, выставить режим «Варка на пару» на 30 минут.

Картофельное пюре

Ингредиенты

4 средних картофелины,
1 стакан молока,
1 ст. л. сливочного масла, соль.

Приготовление

Картофель помыть, очистить и сварить. Можно это сделать обычным способом, в воде, крупный картофель порезав на несколько частей, поставив режим «Варка» или «Тушение» на 40 минут или даже «Выпечка» на 40–50 минут. Вода должна покрывать весь картофель.

Также можно картофель разрезать на части, положить его (очищенный или нет – по желанию) на сетку, в чашу мультиварки налить воды, сколько написано в инструкции, выставить режим «Варка на пару» на 40 минут.

Готовый картофель, если нужно – очистить, истолочь горячим, добавить горячее молоко, сливочное масло и хорошо взбить.

Для маленьких детей пюре следует разводить большим количеством молока.

Картофельное пюре с курицей

Ингредиенты

200 г куриного филе,
2 крупные картофелины,
100 мл молока,
1 ст. л. сливочного масла, соль.

Приготовление

Картофель очистить и нарезать крупными кусками, куриное филе разрезать на куски. Положить в чашу мультиварки, залить водой, чтобы она покрывала продукты. Поставить режим «Тушение» на 1 час. Готовые картошку с курицей вынуть, взбить в блендере в пюре. При желании можно добавлять бульон, чтобы сделать пюре более жидким. Тогда же его посолить, влить горячее молоко и добавить сливочное масло.

Пюре из печени

Ингредиенты

200 г говяжьей или телячьей печени,
60 мл молока,
1 ст. л. сливочного масла.

Приготовление

Печень промыть в проточной воде, освободить от пленок, нарезать кусочками. В мультиварке выставить режим «Варка на пару», печень положить на сетку, вниз налить требуемое количество воды и варить печенку 20 минут. Готовую печень остудить, взбить миксером в пюре, посолить, добавить горячее молоко и сливочное масло. Хорошенько перемешать.

Овощные котлеты

Ингредиенты

250 г овощей по выбору (морковь, кабачки, кольраби, картофель),
1 яйцо,
1 ст. л. муки,
2 ст. л. сухарей,
зелень петрушки,
1 ст. л. растительного масла,
соль.

Приготовление

Овощи почистить, нарезать на кусочки и отварить в режиме «Варка на пару» 30 минут. Готовые овощи размять, смешать с яичным желтком, зеленью петрушки, солью, взбитым в крепкую пену белком и сухарями. Сформировать котлеты, выложить их на решетку для варки на пару, в чашу мультиварки налить воду, выставить режим «Варка на пару» 20 минут. Эти котлеты хорошо подавать со сметаной.

При желании их можно и поджарить на растительном масле в режиме «Выпечка». Достаточно 10 минут. Котлеты надо будет один раз перевернуть (по 5 минут с каждой стороны).

Цветная капуста с белым соусом

Ингредиенты

300 г цветной капусты,
1 ст. л. сливочного масла,
1 стакан молока,
2 ст. л. муки,
соль.

Приготовление

Разделить цветную капусту на соцветия, промыть. Выложить на решетку мультиварки, налить в чашу воду по инструкции, выставить режим «Варка на пару» на 15 минут. Готовую капусту размять или взбить миксером в пюре. Далее воду вылить, в мультиварку положить сливочное масло, поставить режим «Выпечка» и в горячее масло засыпать муку, обжарить ее до орехового цвета, потом влить молоко и хорошенько перемешивать, пока не получится достаточно густой соус. Пюре из капусты добавить к соусу, все посолить и перемешать. Оставить настаиваться под крышкой в режиме «Подогрев» 20 минут. Можно так готовить и капусту кольраби или брюссельскую.

Овощное пюре с печенкой

Ингредиенты

1 небольшая морковка,
1 небольшая картофелина,
100 г печенки,
100 мл воды,
1 ч. л. сливочного масла.

Приготовление

Говяжью печень вымочить в проточной воде, очистить от пленки, нарезать поперек волокон. Картофель и морковь помыть, почистить, нарезать дольками. Сложить овощи и печенку в мультиварку, добавить воду и варить в режиме «Тушение» 20 минут. Готовые продукты вынуть и взбить в блендере в пюре, при желании добавить бульон, чтобы пюре было более жидким, посолить и заправить сливочным маслом.

Кабачковое пюре

Ингредиенты

1 маленький кабачок,
1 ст. л. сахара,
1 ст. л. манной крупы,
1 стакан молока,
1 сырой желток.

Приготовление

Кабачок тщательно вымыть, снять кожицу, удалить сердцевину и семена. На пару часов замочить его в холодной воде, потом порезать кубиками. Желток растереть с сахаром, влить молоко (не обязательно целый стакан, это зависит от количества кабачка), все размешать. Взять силиконовую мисочку или посуду для микроволновки, сложить в нее кусочки кабачка, залить молочной смесью, сверху посыпать манкой. В мультиварку налить воду по инструкции, поставить решетку, на нее – миску. Включить режим «Варка на пару» на 20 минут. Готовое пюре взбить миксером в однородную массу. Можно туда добавить кусочек сливочного масла.

Пюре из разных овощей

Ингредиенты

200 г различных овощей (картофель, морковь, цветная капуста или брокколи и др.),
1 стакан молока,
1 ст. л. сливочного масла,
соль.

Приготовление

Овощи вымыть, очистить, нарезать крупными кусками. Выложить их на сетку, в чашу мультиварки налить воду по инструкции, выставить режим «Варка на пару» на 20 минут.

При желании их можно и сварить в воде. Для этого овощи сложить в мультиварку, налить воду вровень с овощами и выставить режим «Варка» на 40 минут.

Готовые овощи теплыми протереть через сито, или размять толкушкой, или взбить в блендере. Добавить горячее молоко, соль, сливочное масло и перемешать.

Рисовая каша протертая

Ингредиенты

2 ст. л. риса,
1 стакан воды,
100 мл молока,
1 ч. л. сахара,
1 ч. л. сливочного масла, соль.

Приготовление

Рис тщательно промыть в нескольких водах до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки, налить молоко и воду, добавить сахар, соль и все тщательно перемешать. Закрыть крышку мультиварки, выставить режим «Каша» на 30 минут или «Молочная каша» до сигнала. Разваренный рис горячим протереть через частое сито или взбить миксером.

В готовую кашу положить сливочное масло.

Пшенная каша

Ингредиенты

0,5 стакана пшена,
1 стакан воды,
1 стакан молока,
1 ст. л. сахара,
1 ч. л. сливочного масла,

Приготовление

Пшено перебрать, несколько раз тщательно перемыть теплой водой, пока вода не станет прозрачной. Обдать кипятком, слить воду. В мультиварку засыпать это пшено, добавить соль и сахар, залить водой и молоком. Выставить режим «Каша» или «Молочная каша» на 1 час. После приготовления оставить под крышкой минут на 10–15, если хочется, чтобы она загустела. В готовую кашу положить сливочное масло.

Масло можно класть и в самом начале, вместе с пшеном и сахаром. Сахар можно заменить медом (его кладут в уже готовую кашу), но только в том случае, если у ребенка нет аллергических реакций. Сейчас мед достаточно часто становится аллергеном.

Пшенная каша с яблоком и морковью

Ингредиенты

1 стакан пшена,
2 стакана молока,
2 стакана воды,
1 яблоко,
1 морковка,
2 ст. л. сливочного масла,
1 ст. л. сахара,
соль.

Приготовление

Пшено перебрать, несколько раз тщательно перемыть теплой водой, пока вода не станет прозрачной. Обдать кипятком, слить воду. Яблоко очистить и нарезать на дольки, морковь натереть на крупной терке. В мультиварку засыпать пшено, добавить соль и сахар, положить яблочные дольки и морковь, залить водой и молоком, все перемешать. Выставить режим «Каша» или «Молочная каша» на 1 час. После приготовления оставить под крышкой минут на 10–15, если хочется, чтобы она загустела. В готовую кашу положить сливочное масло.

Гречневая каша протертая

Ингредиенты

2 ст. л. гречневой крупы,
100 мл воды,
100 мл молока,
1 ч. л. сахара,
1 ч. л. сливочного масла, соль.

Приготовление

Гречку перебрать, промыть, выложить в мультиварку. Сразу же засыпать сахар, соль, по желанию добавить сливочное масло. Влить молоко и воду, все перемешать и готовить при закрытой крышке в режиме «Молочная каша». Можно оставить ее минут на 10–15 на подогреве, чтобы она была гуще. Разваренную кашу протереть через сито или взбить миксером. Если масло не добавляли в начале варки, то можно добавить в готовое блюдо.

Тыквенное пюре

Ингредиенты

400 г тыквы,
1 стакан молока,
2 ст. л. сливочного масла,
1 ст. л. сахара,

Приготовление

Тыкву почистить, нарезать на куски и готовить на решетке в режиме «Варка на пару» 20 минут (если тыква мягкая, то еще меньше). Потом размять, добавить молоко, сахар, соль, заправить сливочным маслом.

Яблочно-свекольное пюре

Ингредиенты

1 яблоко,
1 небольшая свекла,
1 ч. л. сахара,
1 ч. л. сливочного масла.

Приготовление

Свеклу вымыть, разрезать на 2 или 4 части, положить на решетку, в мультиварку налить воду, выставить режим «Варка на пару» на 40 минут. Яблоко очистить от кожуры, натереть на мелкой терке. Вареную свеклу также натереть на мелкой терке, смешать с яблоком, добавить в пюре сахар по вкусу и масло.

Морковно-яблочное пюре

Ингредиенты

1 морковка,
1 яблоко,
100 мл молока,
1 ч. л. сахара,
1 ч. л. сливочного масла.

Приготовление

Морковь вымыть, разрезать на 2–3 части, положить на решетку мультиварки, в чашу налить воду и сварить в режиме «Варка на пару» (30 минут), очистить. Яблоко очистить от кожуры, натереть на терке, а потом вместе с отварной морковью протереть через сито. Можно яблоко нарезать на кусочки и взбить погружным блендером с отваренной морковью. Если пюре суховато, то можно добавить немного молока. Если морковка и яблоко не сладкие, то можно добавить в молоко немного сахара, растворить его там, а потом добавлять молоко в пюре. Сливочное масло в пюре добавляют, чтобы лучше усваивался каротин (провитамин А) из морковки (для его усвоения нужен жир).

Запеканка из овсяных хлопьев

Ингредиенты

1 стакан овсяных хлопьев, не требующих варки,
2 стакана молока,
100 г сливочного масла,
100 г сахара,
3 ст. л. какао,
2 яйца,
орехи по желанию,
ванилин по вкусу.

Приготовление

В мультиварке подогреть молоко в режиме «Суп», «Варка» или «Варка на пару». Когда оно практически закипит, залить им овсяные хлопья в миске, закрыть крышкой и дать им набухнуть, впитав все молоко. Мягкое масло, сахар и яичные желтки взбить вилкой либо миксером в однородную массу. Добавить какао и мелко нарезанные ножом орехи. Либо, если все взбивается миксером, добавить разломанные орехи и хорошо взбить массу, чтобы орехи разошлись в крошку. Последними ввести набухшие хлопья. Яичные белки взбить в густую пену, осторожно соединить с массой, выложить все в силиконовую миску либо сложенную мисочкой фольгу, выложить на решетку мультиварки, в нее налить воду по инструкции и выставить режим «Варка на пару» 30 минут. Подавать лучше всего с фруктовым или ягодным соусом.

Морковно-творожная запеканка

Ингредиенты

200 г творога,
1 ст. л. манки,
1 ст. л. сахара,
1 морковка,
2 ст. л. сливочного масла,
1 яйцо,
соль.

Приготовление

Морковь очистить и натереть на мелкой терке. Смешать творог, манную крупу, сахар, яйцо и натертую морковь, посолить. Силиконовую форму (или миску для микроволновки) смазать маслом, выложить запеканку. В мультиварку налить воду по инструкции, поставить решетку для варки на пару, на нее миску. Готовить в режиме «Варка на пару» 20 минут.

Рисовый пудинг

Ингредиенты

4 ст. л. риса,
300 мл воды,
2 ст. л. сахара,
1 яйцо,
1 ст. л. сливочного масла, соль.

Приготовление

Рис перебрать, промыть до прозрачной воды. Выложить в мультиварку, добавить соль и сахар, влить воду, все перемешать и готовить на режиме «Каша» на 30 минут или «Молочная каша». Готовый рис переложить в миску (можно сразу в силиконовую или в другую посуду для варки на пару), добавить сливочное масло, желток, хорошо размешать. Белок отдельно взбить в крепкую пену и

вмешать в рис. Миску поставить на решетку, в мультиварку налить воду по инструкции и готовить в режиме «Варка на пару» 20 минут.

Бисквитный пудинг

Ингредиенты

3 ст. л. бисквитной муки,
1 стакан воды,
4 ч. л. сахара,
1 яйцо,
2 ч. л. сливочного масла.

Приготовление

Черствую сдобную булку или подсушенное бисквитное печенье размолоть в блендере в муку. Развести муку водой. Сахар растереть со сливочным маслом и желтком и вмешать в мучную массу. Осторожно прибавить крепко взбитый белок, аккуратно перемешать еще раз, выложить в небольшую формочку или на фольгу, смазанную маслом, фольгу поместить на решетку для варки на пару, в чашу мультиварки налить воду по инструкции и готовить в режиме «Варка на пару» 1 час.

Клюквенный кисель

Ингредиенты

5 ст. л. ягод клюквы,
1 ст. л. крахмала,
2 ст. л. сахара,
2 стакана воды.

Приготовление

Клюкву перебрать, вымыть, обдать на сите кипятком, размять ложкой; размятые ягоды положить в марлю и отжать сок. Посуду с соком закрыть крышкой и убрать в прохладное место. Оставшиеся выжимки выложить в мультиварку, залить горячей водой, поставить режим «Варка», довести до кипения, сразу выключить программу, отвар процедить сквозь марлю или мелкое сито. Часть процеженного отвара (полстакана) остудить и развести в нем крахмал, остальной отвар довести до кипения с сахаром. Когда кисель закипит, влить в него, помешивая, разведенный крахмал, дать один раз вскипеть и сейчас же перелить в фарфоровую посуду, помешивая, чтобы не образовалась пенка. Кода кисель немного остынет, вмешать в него сырой сок.

Кисель из тыквы

Ингредиенты

300 г тыквы,
1 ст. л. сахара,
1 ст. л. крахмала,
2 стакана воды.

Приготовление

Тыкву натереть на терке, отжать сок и смешать его с водой. Крахмал развести в 1/4 стакана холодной воды. Сок вылить в мультиварку, вскипятить в режиме «Варка» или «Суп», добавить сахар и варить 5 минут. Влить разведенный крахмал при непрерывном помешивании, довести до кипения и снять с огня.

Морковный кисель

Ингредиенты

1 морковка,
1 ч. л. сахара,
1 ч. л. крахмала,
1 стакан воды,
1 ч. л. лимонного сока (по вкусу).

Приготовление

Морковь почистить, натереть на терке, перемешать с сахаром и оставить на 15 минут. Количество сахара зависит от размера морковки и ее сладости. Потом отжать морковный сок, выжимки положить в чашу мультиварки, залить водой, варить 10 минут на программах «Варка» или «Суп». Отвар вместе с гущей взбить миксером в пюре, еще раз довести до кипения и добавить разведенный крахмал. Проварить 2–3 минуты и мультиварку выключить. Кисель сразу перелить в другую посуду, остудить, влить морковный и лимонный соки и перемешать.

Компот из любых ягод

Ингредиенты

1 стакан ягод,
1 стакан воды,
1 ст. л. сахара.

Приготовление

Вымыть ягоды и выжать сок. Выжимки положить в мультиварку, добавить сахар, залить водой, проварить 5—10 минут на программах «Суп» или «Варка», перелить в другую посуду и немного остудить. При желании процедить, в теплый компот влить ягодный сок.

Компот из сухофруктов

Ингредиенты

1 стакан сухофруктов,
2 стакана воды,
1 ст. л. сахара.

Приготовление

Сухофрукты хорошенько промыть, выложить в мультиварку, добавить сахар, налить воду. В зависимости от желаемой крепости компота количество воды может быть разным. Так же как и количество сахара. Включить программу «Тушение» на 1 час.

Питание детей дошкольного возраста

После года дети начинают постепенно приучаться к общему столу, им дают многие из тех блюд, что едят остальные члены семьи. Однако до 3 лет все-таки существуют определенные ограничения в питании, связанные с трудностями переваривания некоторых видов пищи, и об этом будет сказано ниже.

Емкость желудка у детей изменяется с возрастом. У годовалого ребенка она равна 250–300 мл, у 3-летнего – 350–400 мл, а у 4-летнего – 450–500 мл. Поэтому не надо заставлять ребенка съедать больше, чем он реально может вместить в себя.

Однако питание зависит не только от объема желудка. Некоторые дети едят с большим аппетитом, но это не значит, что им нужно давать большие порции – это просто приведет к избыточному весу и нарушениям обмена веществ. У других детей аппетит плохой, и тогда, чем заставлять их съедать всю порцию, лучше сделать дополнительный прием пищи из тех продуктов, что им нравятся.

Суточный объем пищи для детей от 1 до 1,5 лет составляет 1200 г. Если придерживаться 5-разово-го питания (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин) то получается 250 г на один раз. На 3 году жизни на сутки уже надо 1,5 кг пищи, а число кормлений уменьшается до четырех. Детям в 4 года в сутки надо 1700–1750 г еды. Суточное количество распределяется между отдельными приемами пищи относительно равномерно.

Энергии дети тратят много, поэтому и питание должно быть достаточно калорийным: до 3 лет – 1540 ккал в день, с 3 до 7 лет – 1970 ккал в день. Суточная калорийность питания распределяется так же, как у взрослых: завтрак – 25 %, обед –

30 %, полдник – 15–20 %, ужин – 30 %.

Потребность ребенка в воде определяется возрастом и весом. От 1 года до 3 лет считают: на 1 килограмм веса нужно 100 мл воды, после 3 лет: 60 мл на 1 кг веса. Причем имеются в виду все жидкости, которые получает ребенок: супы, соки, молоко, чай, какао, кофе с молоком, напитки, компоты, вода и т. п. В жаркое время количество воды должно быть увеличено. Причем следует иметь в виду, что если воду выпить в большом количестве залпом, то она меньше утоляет жажду; а если в организме образуется избыток воды, просто повышается выделение пота.

В среднем дошкольнику достаточно 1,5 л жидкости в сутки с учетом соков, чая и супов. Этот объем рекомендован при сбалансированном питании, когда рацион не перегружен жирной или соленой пищей.

До трех лет детям лучше не давать жареную пищу, кетчуп и майонез. Для вкуса можно добавлять нежирную сметану, зелень.

Ребенок продолжает расти и делает это очень активно. А любому растущему организму нужен белок в качестве строительного материала клеток. Следовательно, ребенку полезны продукты с высоким содержанием животного белка: молоко и молочные продукты, мясо, рыба, птица, яйца.

Сыр детям после года можно давать в натертом виде на бутербродах при условии, что он не острый и маложирный. Недельная норма – всего 20 г.

Из куриных яиц по-прежнему можно давать только желток, поскольку высока вероятность аллергических реакций на белок, и желток должен быть сварен вкрутую, его добавляют в различные овощные пюре или паштеты. Белок можно начинать вводить в питание в конце второго года жизни не чаще 3 раз в неделю (суточная норма – 1/2 яйца). Сырые яйца сейчас лучше не давать из-за опасности сальмонеллеза.

Конечно, не следует забывать о фруктах и овощах, кашах и хлебе и о многих других продуктах.

Растительное масло желательно добавлять в овощные пюре и салаты, суточная норма 6 г (2 чайные ложки).

Суточная норма картофеля для детей 2—3-летнего возраста – 150 г (примерно 2 картофелины среднего размера), других овощей – 200 г. В набор овощей включаются белокочанная и цветная капуста, морковь, свекла, репчатый лук, редис, салат, тыква, кабачки, баклажаны, сладкий перец, помидоры, свежие огурцы, репа. Квашеная капуста, соленые огурцы и помидоры давать можно, но в ограниченном количестве. Обычно дети не очень любят соленое.

Можно включать в рацион ребенка блюда из макаронных

изделий, на третьем году жизни – блюда из муки.

Хлеба ребенку дают 100 г в день. Он нужен не только как пища, его жевание способствует укреплению десен и зубов, готовит рецепторы слизистой оболочки рта к ощущению твердых частей пищи. Не следует приучать детей постоянно есть сдобу, пироги, изделия из песочного теста – они очень калорийны и нарушают обмен веществ.

Все кондитерские изделия должны даваться только после еды.

Суточная норма сахара для детей – 50 г, кондитерских изделий – 7 —10 г. Дети быстро привыкают к сладостям. До 3 лет нежелательно давать шоколад и изделия с ним. Они излишне возбуждают нервную систему ребенка, часто являются причиной аллергии, замедляют перистальтику кишечника.

С трех лет рацион ребенка значительно расширяется, постепенно он переходит на «общий стол». Однако это не значит, что теперь ему можно все время накладывать из общей кастрюли и посыпать еду специями. Особенности есть и в этом возрасте.

Детям дошкольного возраста белков и жиров нужно практически одинаковое количество (около 68 г в день), а углеводов требуется в 4 раза больше.

Молоко, мясо, хлеб, овощи, фрукты, а также масло и сахар можно отнести к продуктам ежедневного употребления, а яйца, рыбу, сыр или творог можно ограничить 1–3 разами в неделю. Яйца допустимо использовать в питании детей через день, творог давать 2–3 раза в неделю, а рыбу – 1 раз в неделю, полностью расходуя в «рыбный» день весь недельный рацион (около 250–280 г).

Лучше организовать ребенку 4-разовое питание и по возможности в одно и то же время с перерывами по 3–4 часа между приемами пищи, чтобы не лечить его от гастритов и дуоденитов.

Блюда для детей это возраста не сильно отличаются от питания взрослых, следует только избегать острых и сильных вкусовых приправ и добавок: к ним относятся кетчупы, соевый соус, хрен, жгучий перец, горчица и аджика, а также майонез и многочисленные разновидности соусов для салатов. Луком, чесноком, а также петрушкой и укропом можно пользоваться в умеренном количестве. В качестве вкусовых добавок полезней использовать свежие фрукты, ягоды и овощи, добавить клюквенный соус или лимонный сок.

Детям дают мягкие части мяса и птицы без сухожилий, рыбу – без костей, колбасу – без твердых оболочек и кусочков. Жирных сортов мяса лучше избегать до старшего школьного возраста.

Хотя детям в этом возрасте уже можно готовить жареные блюда, однако лучше все-таки использовать варку, тушение, запекание.

После 3 лет ребенку можно уже давать мюсли с отрубями, фруктами и орехами. Такой вариант может понравиться детям, которые не любят есть кашу. Мюсли обычно дают на завтрак, заливая горячим молоком, йогуртом или кефиром. Иногда их заливают различными соками.

На прилавках магазинов можно найти также и другие виды сухих завтраков, таких как звездочки, колечки, шарики с различными добавками (глазированные, шоколадные). Их очень часто рекламируют, но диетологи и врачи советуют вводить эти сухие завтраки (в виде колечек и звездочек) не раньше 4–5 лет.

Также с 3 лет ребенку можно давать творожные продукты «для взрослых». Это и деревенский творог, и творог с различными фруктовыми добавками, джемами, а также творожные массы и десерты, которые обычно нравятся детям.

Овощной отвар

Ингредиенты

1 морковка,
1 брюква,
1 картофелина, половина стакана гороха,

Приготовление

Горох хорошо промыть, до чистой воды. Морковь, брюкву и картофель вымыть, очистить, нарезать крупными кусками. Затем все сложить в мультиварку, налить воду (обычно на чаше есть метки минимального и максимального количества воды), поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Можно даже поставить программу «Варка на пару», тогда кипение будет больше.

Из готового отвара овощи вынуть, добавить в отвар перед подачей сливочное масло. Первоначально он был рассчитан на детей с диатезом, с аллергией на мясную или молочную пищу. Если таких проблем нет, то отвар можно использовать как основу для диетических или постных супов.

Бульон с вермишелью

Ингредиенты

300 г мяса,
1 морковка,
50 г вермишели,
1 ст. л. сливочного масла,

Приготовление

Мясо промыть, очистить, при желании нарезать на куски, положить в мультиварку, залить водой и в режиме «Суп» или «Тушение» варить 1 час. Морковь помыть, очистить, натереть на терке или нарезать колечками, через час положить в бульон вместе с вермишелью и варить еще 15–20 минут (в зависимости от вида макарон). Посолить суп.

При желании морковь можно обжарить на сковороде или в мультиварке до начала варки мяса и уже в таком виде добавлять в бульон.

Перед подачей в суп можно добавить сливочное масло.

Суп-пюре из курицы

Ингредиенты

400 г куриного мяса 1,5–2 л воды,
1 яйцо,
1 ст. л. муки,
50 мл молока,
1 ст. л. сливочного масла, соль.

Приготовление

Куски курицы промыть, положить в мультиварку, залить водой, выставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Курицу вынуть, если это не филе, то освободить от костей, мясо провернуть через мясорубку, или мелко-мелко порезать, или взбить миксером в пюре.

Далее либо вылить бульон в другую посуду, либо сделать поджарку на сковороде. На сливочном масле поджарить муку, постоянно помешивая. В мультиварке это делается в режиме «Жарка» или «Выпечка». Взбить яйцо в молоке, вылить в муку, постоянно размешивая, пока не получится однородная масса, потом туда выложить куриное пюре, перемешать, посолить и залить горячим куриным бульоном. Количеством добавленного бульона можно регулировать густоту супа.

Рыбный бульон с фрикадельками

Ингредиенты

200 г рыбного филе,
1 корень петрушки или сельдерея,
1 луковица, соль;
для фрикаделек:
200 г рыбного филе,
2 кусочка булки,
1 ст. л. сливочного масла,
1 яйцо, соль.

Приготовление

Филе рыбы (или тушку рыбы освободить от костей) порезать на кусочки, положить в мультиварку, залить горячей водой из расчета на 100 г рыбы – 1 стакан воды, добавить нарезанный корень петрушки, лук, соль. Поставить режим «Варка» или «Тушение» на 40 минут.

Для фрикаделек рыбное филе пропустить через мясорубку с предварительно замоченным в молоке и отжатым пшеничным хлебом. В измельченную массу добавить масло, соль, взбитое яйцо и хорошо перемешать, после чего скатать шарики (фрикадельки) величиной примерно с лесной орех. Опустить фрикадельки в кипящий бульон. Варить при режиме «Варка» или «Тушение» 10–15 минут.

Щи

Ингредиенты

300 г мяса,
3 картофелины,
1 большая морковка,
2 луковицы,
1 маленький вилок капусты,
1 помидор или 2 ст. л. томатной пасты,
соль.

Приготовление

Помыть и почистить овощи. Лук нарезать, морковку натереть на терке или нарезать брусочками. Картошку нарезать дольками. Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками. В мультиварку налить немного растительного масла, включить режим «Выпечка» на 30 минут. Сначала заложить кусочки мяса и обжаривать минут 10, пару раз перемешав. Потом туда же добавить лук и морковь и оставить тушиться еще на 15 минут, а потом добавить размятый помидор или томатную пасту и тушить до конца программы (еще 5 минут). За это время нашинковать капусту. Когда программа закончится, добавить в мультиварку картофель и капусту, посолить, налить воды до верхней метки и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1,5 часа.

Борщ с курицей

Ингредиенты

500 г курицы,
1 луковица,
1 морковка,
3 картофелины,
1 большая свекла,
1 маленький вилок капусты,
200 г стручковой или консервированной фасоли, соль.

Приготовление

Курицу порезать на кусочки. Картофель очистить и нарезать кубиками. Капусту и лук нашинковать. Морковь нарезать брусочками или натереть на терке. В мультиварку заложить курицу, картофель, капусту, лук и морковь, фасоль, посолить. Залить водой. Сверху установить корзинку для варки на пару, выложить в нее свеклу. Если свекла крупная, разрезать ее на части. Варить суп в режиме «Суп» или «Тушение» 1,5 часа. После этого свеклу вынуть и натереть на крупной терке, положить в борщ и довести его до кипения в режиме «Выпечка» или «Варка на пару». Можно оставить минут на 30 в режиме «Подогрев».

Свеклу варят отдельно для сохранения яркого цвета борща. Если это не принципиально, то ее можно натереть и положить вариться вместе с остальными овощами.

Сырный суп с манной крупой

Ингредиенты

200 г овощей (сельдерей, морковь, зеленый горошек, цветная капуста и др.),
2 ст. л. манки,
1 л любого бульона,
50 г сливочного масла,
100 г твердого сыра,
4 желтка,

Приготовление

Овощи вымыть, очистить и мелко нарезать. Ко-чанчики цветной капусты можно разрезать на две части. В мультиварку положить половину масла, засыпать туда все овощи и обжаривать на режиме «Выпечка» 10–15 минут, несколько раз перемешивая. Добавить манку и минут 5 обжаривать с ней, не забывая мешать, чтобы не получилась корочка на дне. Потом залить бульоном, посолить и варить под крышкой в режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут. Натереть сыр на крупной терке. Размешать его со сливочным маслом и сырыми желтками и эту смесь ввести в готовый суп, тщательно размешивая, чтобы она разошлась. Поставить суп на «Прогрев» на 10 минут или дать ему, горячему, настояться с закрытой крышкой в мультиварке полчаса.

Постный гороховый суп

Ингредиенты

1 стакан гороха,
4 картофелины,
1 луковица,
1 морковка,
1,5 л воды,
2 ст. л. растительного масла,
специи (майоран, орегано, кориандр и др.),
соль.

Приготовление

Горох промыть до прозрачной воды и залить горячей водой. Овощи помыть, почистить. Картофель нарезать кубиками, лук нашинковать, морковь натереть на терке или нарезать соломкой. В мультиварку налить масло, поставить режим «Жарка» или «Выпечка» и обжаривать лук и морковь минут 5—10 в зависимости от желательной степени зажарки. Добавить специи и еще пару минут потомить все вместе. Из гороха вылить воду, горох высыпать к поджарке, сразу же заложить картофель, посолить. Все перемешать и влить воду. Поставить режим «Варка», «Суп» или «Тушение» на 1 час. Для лущеного гороха этого хватит. Если горох целый, то нужно 1,5 часа. Если брать дробленый горох, то хватит 40 минут. Можно во время варки проверять готовность гороха.

При желании можно сделать суп-пюре. Для этого готовый суп нужно просто взбить блендером.

Молочный суп с вермишелью

Ингредиенты

1 стакан вермишели,
1 стакан воды,
2 стакана молока,
2 ст. л. сахара,
2 ст. л. сливочного масла,
соль.

Приготовление

В мультиварку положить вермишель, сахар, налить воду и молоко, посолить, все размешать. Поставить режим «Тушение» или «Молочная каша» на 30 минут. В начале варки можно суп перемешать, чтобы вермишель не прилипла на дне. В готовый суп можно добавить сливочное масло.

Можно готовить и в режиме «Суп» 1 час. Поначалу нужно тоже перемешивать вермишель, а потом просто оставить ее вариться до сигнала. Макароны лучше брать из твердых сортов муки. Вообще, поначалу за этим супом следует приглядывать, потому что длительность варки зависит и от вида мультиварки, и от сорта макарон.

Суп-пюре молочный из картофеля

Ингредиенты

3 картофелины,
1 лук-порей,
1 сырой желток,
50 мл молока,
1 ст. л. сливочного масла,
1 ст. л. манной крупы, соль.

Приготовление

Очищенный и нарезанный картофель, нашинкованный лук-порей (как белые, так и зеленые его части) положить в мультиварку, добавить 0,5 л горячей воды, поставить режим «Суп» или «Тушение» и варить 30 минут. Готовые овощи сразу же взбить блендером, добавить манную крупу и поставить вариться в том же режиме еще 15–20 минут. В миске растереть сырой желток с молоком и маслом, вливать в готовый суп тонкой струйкой при постоянном помешивании.

Такой суп подают с гренками из булки, подсушенной в духовке или на сковороде.

Суп-пюре молочный сладкий

Ингредиенты

1 яблоко,
2 абрикоса,
1 ч. л. манной крупы,
100 мл молока,
500 мл воды,
1 ч. л. сахара,
соль.

Приготовление

Яблоко очистить от кожуры, вырезать сердцевину, нарезать на кубики. Абрикосы разрезать на 4 части. Положить яблоки и абрикосы в мультиварку, добавить манку, залить горячей водой и поставить готовиться на режим «Суп» или «Тушение» на 30 минут.

Готовый суп взбить блендером до состояния пюре, потом туда влить молоко с разведенным в нем сахаром. Количеством молока можно регулировать густоту супа.

Если яблоки сладкие, то сахар можно не добавлять.

Крокеты

Ингредиенты

300 г телятины,
100 г ветчины,
50 г сливочного масла,
2 ст. л. муки,
300 мл молока,
2 яйца, соль.

Приготовление

Телятину и ветчину нарезать маленькими кубиками. В мультиварке поставить режим «Жарка» или «Выпечка», положить сливочное масло, нагреть его и прибавить муку, после чего довести до кипения. Развести горячим молоком. Проварить около 10 минут, помешивая, посолить. Когда соус загустеет до консистенции каши, перелить его в миску, добавить туда телятину и ветчину, хорошенько перемешать, дать остыть и выложить на доску, посыпанную мукой. Разделать крокеты величиной с орех, обмазать яйцом и обвалять в панировочных сухарях. Обжаривать в режиме «Выпечка» или «Жарка» до готовности.

Крокеты отличаются от фрикаделек размерами (крокеты крупнее) и тем, что в них обычно (но не всегда) добавляют рис или овощи.

Котлеты

Ингредиенты

400 г мяса,
1 луковица,
2 куска белого хлеба.

Приготовление

Мясо обмыть, срезать пленки, очистить от жира и сухожилий, нарезать небольшими кусочками и пропустить через мясорубку. Лук очистить и нарезать на несколько частей. Затем смешать мясной фарш с булкой, замоченной в холодной воде, и еще раз пропустить через мясорубку вместе с луком. В полученный фарш добавить соль и хорошенько выбить, подливая понемногу холодную воду, если фарш очень густой. Из полученной массы сделать котлеты.

Готовить можно двумя способами. Можно жарить на режиме «Жарка» или «Выпечка» на небольшом количестве масла по 20 минут с каждой стороны. А можно готовить в сетке для варки на пару, выставив режим «Варка на пару» на 40 минут. Переворачивать котлеты не надо.

Мясной рулет фаршированный

Ингредиенты

400 г мясного фарша,
2 куска белого хлеба,
1 большая морковка,
3 вареных яйца,
2 ст. л. сливочного масла,
50 мл сметаны,
соль.

Приготовление

Белый хлеб замочить в воде и отжать, добавить его в фарш, посолить, все хорошенько перемешать и выбить, чтобы фарш не разваливался. Морковку очистить, натереть на терке и поджарить в мультиварке на масле в режиме «Выпечка» 10 минут, помешивая. Жареную морковь смешать с нарубленными яйцами, посолить. Готовый мясной фарш разложить ровным слоем на влажную фольгу или мокрое полотенце, слегка раскатать в прямоугольник. На середину фарша выложить начинку. Скатать рулет, заворачивая фольгу (или полотенце). Переложить рулет в мультиварку швом вниз. Сметану слегка взбить с яйцом и сливочным маслом (если сметана большой жирности, то масло не нужно), промазать рулет. Наколоть его в нескольких местах вилкой, чтобы не растрескался. Поставить режим «Выпечка» на 1 час.

Зразы с рисовой начинкой

Ингредиенты

400 г мясного фарша,
2 куска белого хлеба,
100 г вареного риса,
1 большая луковица,
2 вареных яйца, соль.

Приготовление

Мясной фарш выбить, чтобы он не разваливался, а потом скатать шарики и раскатать их в достаточно тонкие лепешки. Вареный рис смешать с рубленым яйцом и мелко нашинкованным луком. На каждую лепешку положить начинку, края лепешки защипать, зразам придать овальную форму. Далее в мультиварку налить немного растительного масла, положить зразы и в режиме «Жарка» или «Выпечка» готовить по 20 минут с каждой стороны.

Бефстроганов в соусе

Ингредиенты

500 г говядины,
1 морковка,
1 луковица,
200 мл сметаны,
2 ст. л. растительного масла,
1 ст. л. сливочного масла,
2 ст. л. муки,
200 мл воды или бульона, соль.

Приготовление

Мясо вымыть, очистить от пленок и нарезать ломтиками поперек волокон. Лук и морковку почистить, лук нашинковать, морковку натереть на терке. В мультиварку налить столовую ложку растительного масла, выложить лук и морковь и в режиме «Выпечка» обжаривать 10–15 минут (следить за овощами, возможно, понадобится меньше времени), потом добавить муку и обжаривать еще минут 5, выложить туда же кусочки мяса и жарить еще 15 минут, периодически перемешивая, затем посолить. Залить водой (бульоном), закрыть крышку, установить режим «Тушение» на 1 час. Когда время пройдет, добавить сметану, при необходимости досолить и тушить еще 30 минут (возможно, меньше, зависит от мяса).

Рагу из мяса с овощами

Ингредиенты

400 г говядины,
2 картофелины,
2 луковицы,
2 морковки,
200 г любой капусты,
50 г любого зеленого горошка,
4 ст. л. сливочного масла,
1 ст. л. муки,
1 стакан молока, соль.

Приготовление

Мясо нарезать небольшими кусочками, овощи очистить и нарезать. Мясо выложить в мультиварку вместе с луком и морковкой и в режиме «Выпечка» готовить 40 минут, следя, чтобы на дне не образовалась корочка. Потом добавить картофель, нашинкованную капусту, свежий или свежемороженый зеленый горошек, посолить. Можно добавить немного воды, можно не добавлять. Поставить режим «Тушение» на 30 минут. Если зеленый горошек консервированный, то его надо добавлять в самом конце. Муку развести в небольшом количестве молока, хорошенько размешать, влить в остальное молоко и этим соусом залить рагу. Готовить на том же режиме еще 15–20 минут.

Гуляш в белом соусе

Ингредиенты

300 г свинины,
1 луковица,
1 морковка,
2 зубчика чеснока, соль;
для соуса:
4 ст. л. сметаны,
4 ст. л. майонеза,
2 ст. л. муки,
300 мл воды,
соль и специи по вкусу.

Приготовление

Мясо помыть и нарезать небольшими кусочками, лук и морковь очистить и нашинковать. Если свинина постная, то в мультиварку налить пару ложек растительного масла, положить мясо и обжаривать в режиме «Выпечка» или «Жарка» минут 5, помешивая. Потом добавить лук и морковь и обжаривать еще столько же. За это время сделать соус: смешать сметану и майонез, посолить и добавить специи, хорошенько вмешать муку (можно сначала размешать ее в паре ложек воды, а потом влить в соус), добавить воду и все размешать до однородной массы. Вылить соус в поджарку, закрыть крышку мультиварки и готовить в режиме «Выпечка» еще 20–30 минут.

Голубцы

Ингредиенты

300 г фарша,
1 стакан вареного риса,
1 средний вилок капусты,
1 луковица,
2 ст. л. сливочного масла,
2 ст. л. муки или панировочных сухарей,
100 г сметаны,
100 г неострой томатной пасты,
соль.

Приготовление

Срезать утолщенные части в капустных листьях и опустить листья в несильно кипящую воду на несколько минут (в зависимости от толщины листьев). Выложить листья на дуршлаг и дать стечь воде. К фаршу добавить вареный рис, мелко нарезанный лук, посолить. Класть фарш на середину капустного листа и заворачивать конвертиком. Обвалять голубцы в панировочных сухарях или в муке, выложить в мультиварку вместе со сливочным маслом и обжарить с всех сторон в режиме «Жарка» или «Выпечка» до подрумянивания (минут 10). Затем смешать сметану с томатной пастой, залить этой смесью голубцы и готовить их в режиме «Тушение» от 40 минут до 1 часа в зависимости от вида мяса и жесткости капусты.

Курица с рисом

Ингредиенты

300 г куриного мяса,
1 стакан риса,
50 г сливочного масла,
2 стакана бульона или воды,
2 луковицы,
1 ст. л. томатной пасты,
соль.

Приготовление

Мясо нарезать небольшими кусками, рис промыть до чистой воды, лук очистить и нашинковать. В мультиварке растопить масло, выставить режим «Жарка» или «Выпечка» и обжаривать лук до золотистого цвета. Потом положить курицу и обжаривать еще минут 15. Добавить к поджарке рис, посолить, влить воду или бульон, можно добавить какие-нибудь специи по желанию. Закрыть крышку и выставить режим «Тушение» на 1 час. Можно ближе к концу программы проверить рис и курицу на готовность, может понадобиться меньше времени.

В готовое блюдо по желанию добавить томатную пасту, перемешать и дать настояться в режиме «Подогрев» еще минут 10–15.

Запеканка из курицы

Ингредиенты

500 г куриного фарша,
3 яйца,
3 куска белого хлеба,
100 мл молока,
1 стакан сметаны,
100 г сливочного масла, соль.

Приготовление

Белый хлеб замочить в молоке. Отделить желтки от белков, белки поставить в холодильник. В фарш добавить желтки, размоченный хлеб, соль, сметану и 2/3 сливочного масла. Хорошо вымешать. Охлажденные белки взбить с небольшим количеством соли, осторожно добавить к фаршу и перемешать. Мультиварку смазать оставшимся маслом, выложить в нее массу, выставить режим «Выпечка» на 40 минут.

Куриные котлеты

Ингредиенты

300 г куриного фарша,
2 куска белого хлеба,
100 мл молока,
1 ст. л. сливочного масла (или 1 ст. л. майонеза),
соль.

Приготовление

Фарш смешать с белым хлебом, замоченным в молоке и отжатым, добавить мягкое сливочное масло или майонез и все хорошенько вымешать. Сформовать котлеты. Можно в мультиварку налить немного растительного масла, положить котлеты и готовить на режиме «Выпечка» или «Жарка» по 20 минут с каждой стороны. А можно положить котлеты на решетку, в мультиварку налить воды по инструкции и готовить в режиме «Варка на пару» 40 минут.

Тефтели с мясом и капустой

Ингредиенты

400 г мясного фарша,
200 г капусты,
2 куска белого хлеба,
1 яйцо, соль.

Приготовление

Смешать фарш с замоченным в воде и отжатым белым хлебом, посолить и перемешать. Капусту мелко нашинковать и добавить в фарш. Туда же вбить яйцо и все хорошенько перемешать, можно даже выбить. Сформировать небольшие шарики, положить их на сетку для варки на пару, в мультиварку налить воду по инструкции и готовить тефтели в режиме «Варка на пару» 45 минут.

Крокеты отличаются от фрикаделек размерами (крокеты крупнее) и тем, что в них обычно добавляют рис или овощи. Также фрикадельки добавляют в супы, а тефтели жарят или запекают как второе блюдо.

Тушеное мясо с овощами

Ингредиенты

800 г мяса,
1 упаковка свежезамороженных овощей,
3 ст. л. подсолнечного масла,
соль.

Приготовление

Мясо промыть и нарезать на небольшие кусочки. В мультиварку налить масло, положить мясо и обжаривать на режиме «Жарка» или «Выпечка» 15 минут, периодически помешивая, чтобы не было корочки на дне. Потом добавить овощи из упаковки, посолить, можно прибавить специи по вкусу. По желанию добавить сметану. Выставить режим «Тушение» на 2 часа.

Запеканка с мясом и картофелем

Ингредиенты

5 картофелин,
300 г фарша,
2 луковицы,
4 яйца,
3 ст. л. муки,
1 банка майонеза (можно взять густую сметану),
соль.

Приготовление

Картофель очистить и нарезать тонкими кружочками. Лук очистить и нашинковать. Смешать яйца, майонез, соль, муку. По желанию туда можно добавлять разные специи. Взбить заливку до однородной массы. Мясной фарш смешать с нарезанным луком и солью. Мультиварку смазать маслом, выложить половину картофеля слоем, чтобы не было дырок, на нем равномерно распределить 5–6 столовых ложек заливки. Далее положить мясной фарш, сверху покрыть остальным картофелем. Равномерно покрыть его оставшейся заливкой. Готовить при закрытой крышке в режиме «Выпечка» 60 минут. Это минимум. Можно добавить еще 10 или 20 минут в зависимости от качества фарша.

Запеканка из печени

Ингредиенты

400 г печени,
2 куска белого хлеба,
2 ст. л. сливочного масла,
2 яйца,
150 мл молока, соль.

Приготовление

Печень промыть в проточной воде, очистить от пленок, вырезать канальцы, нарезать мелкими кусочками, пропустить через мясорубку или взбить блендером. Фарш смешать с замоченным в молоке и отжатым хлебом. Посолить, добавить желтки. Затем осторожно прибавить взбитые в крепкую пену белки. Печеночный фарш выложить в небольшую чашку или маленькую формочку, смазанную маслом, поставить ее на решетку для варки на пару, в мультиварку налить воду по инструкции и выставить режим «Варка на пару» на 1 час.

Тушеная печень

Ингредиенты

700 г печени,
2 луковицы,
1 помидор,
3 ст. л. сметаны,
2 ст. л. муки,
2 стакана воды,
2 ст. л. растительного масла,
соль и специи по вкусу.

Приготовление

Печень промыть, удалить пленки и желчные протоки и нарезать тонкими брусочками. Лук очистить и нарезать полукольцами, помидор – кусочками. Налить в мультиварку растительное масло, выложить печень и лук и обжаривать 15 минут на режиме «Выпечка», периодически помешивая. Затем добавить муку, перемешать и жарить еще 5 минут. Добавить кусочки помидора и жарить еще 5 минут. В поджарку влить воду, положить сметану, посолить и добавить специи. Все перемешать и поставить режим «Тушение» на 1 час.

Печень с картошкой

Ингредиенты

500 г печени,
4 картофелины,
1 луковица,
2 ст. л. сливочного масла,
соль.

Приготовление

Лук очистить и нарезать полукольцами. Печень промыть, очистить от пленок и желчных протоков и нарезать на небольшие кусочки. Картофель очистить и нарезать кружочками. На дно мультиварки выложить печень и лук, посолить и приправить специями по вкусу, хорошо перемешать. Никакой жидкости можно не добавлять, если нет желания сделать соус. На решетку для пара выложить картофель, можно его присолить. На картошку выложить кусочки сливочного масла. Крышку мультиварки закрыть, установить режим «Тушение» на 1,5 часа.

Пюре из печени с луком

Ингредиенты

200 г печени,
2 ч. л. сливочного масла, половина небольшой луковицы,
100 мл воды, соль.

Приготовление

Печень промыть в проточной воде, освободить от пленок, нарезать кусочками, посолить и посыпать небольшим количеством муки. Чашу мультиварки смазать половиной сливочного масла, выложить туда нарезанный лук, обжаривать несколько минут, помешивая, в режиме «Жарка» или «Выпечка», потом добавить печенку и жарить еще 10–15 минут. Потом добавить воду, посолить, и выставить режим «Тушение» на 15–20 минут. Готовую печенку с луком пропустить через мясорубку или взбить в блендере в однородную массу.

Печень с гречкой

Ингредиенты

500 г куриной печени,
1 луковица,
1 морковка,
150 г гречки,
350 мл воды (2 мультистакана),
2 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление

Лук нашинковать, морковь натереть на терке. Печень очистить от протоков, нарезать на кусочки. В мультиварку налить масло, выставить режим «Жарка» или «Выпечка» и обжаривать овощи 7 —10 минут, иногда помешивая. Добавить печень и готовить еще 15 минут. Далее добавить промытую гречку, соль, при желании – специи. Сразу же влить воду и включить режим «Гречка» или «Каша».

Жареная рыба

Ингредиенты

500 г рыбы,
2 ст. л. растительного масла,
3 ст. л. муки,
соль.

Приготовление

Мелкую рыбу очистить, промыть. Крупную разрезать на куски, можно вынуть хребет и срезать кости. Муку смешать с солью. Куски рыбы обвалять в муке. В мультиварку налить масло, выставить режим «Жарка» или «Выпечка», положить рыбу в нагретую мультиварку и обжаривать по 15 минут на каждой стороне.

Рыба в сметанном соусе

Ингредиенты

500 г рыбы,
300 мл молока,
1 ст. л. муки,
100 мл сметаны, соль.

Приготовление

Промытую или очищенную рыбу разрезать на куски и выложить в мультиварку. Можно взять и филе. Для соуса в молоко добавить муку и хорошо размешать, добавить сметану, соль. Можно положить другие специи по вкусу, соус размешать до однородного состояния и залить рыбу. Выставить режим «Тушение» на 30–40 минут в зависимости от величины кусков рыбы (если они большие и рыба плотная, то можно поставить и 1 час), потом можно оставить ее на 15–20 минут в режиме «Подогрев».

Рыбные фрикадельки

Ингредиенты

400 г рыбного филе,
2 ст. л. панировочных сухарей,
1 ст. л. сливочного масла,
3 яйца,
соль.

Приготовление

Пропустить рыбное филе через мясорубку. К фаршу добавить сливочное масло, сухари, яичные желтки и взбитые в пену белки. Все аккуратно перемешать, чтобы масса осталась пышной и белки не осели. Скатать фрикадельки величиной с грецкий орех или крупнее.

В мультиварку налить 1 литр воды, выставить режим «Варка» или «Суп», довести воду до кипения и аккуратно, по одной, ложкой опускать фрикадельки в кипящую воду и варить под крышкой 10–15 минут.

Фрикадельки можно использовать для вторых блюд или как добавку в супы.

Запеканка из рыбы

Ингредиенты

400 г рыбного филе,
2 ст. л. сливочного масла,
2 ст. л. муки,
50 г сыра,
100 мл молока,
100 мл рыбного бульона или воды,
2 ст. л. панировочных сухарей, соль.

Приготовление

Филе нарезать небольшими кусочками. В мультиварке растопить масло, нагреть, всыпать муку и обжаривать на режиме «Жарка» или «Выпечка», пока мука не начнет менять цвет. Тогда влить туда молоко, хорошенько размешать, чтобы мука разбухла, потом влить бульон, довести до кипения, не переставая помешивать. В этот момент положить в подливу рыбу (должна получиться густая масса, рыба не должна плавать в воде). Тертый сыр смешать с панировочными сухарями и этой смесью засыпать рыбу. Поставить режим «Выпечка» на 30 минут.

Запеченная рыба

Ингредиенты

500 г рыбного филе,
6 картофелин,
100 г сыра,
2 помидора,
100 г майонеза,
2 ст. л. кетчупа,
2 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление

Картофель вымыть, очистить и нарезать кружочками. Филе нарезать на кусочки. Ломтики картофеля сложить в миску, добавить туда равные количества кетчупа и майонеза, посолить и аккуратно перемешать. В мультиварку налить масло, выложить все ломтики картофеля слоем. На него положить кусочки рыбы, посолить. Можно добавить какие-нибудь специи. На рыбу выложить нарезанный пластинами помидор. Смазать оставшимся майонезом и посыпать натертым сыром. Готовить в режиме «Выпечка» 1 час.

Рыбные голубцы из пекинской капусты

Ингредиенты

300 г рыбного филе,
1 кочан пекинской капусты,
1 яйцо,
1 луковица,
100 г сметаны,
2 ст. л. томатной пасты,
100 г воды,
1 ст. л. муки,
соль.

Приготовление

Филе провернуть в мясорубке или очень мелко нарезать, добавить половину нашинкованного лука и сырое яйцо, посолить, хорошенько вымешать. Пекинскую капусту разобрать на листья, срезать нижнюю, утолщенную часть стебля. В каждый лист положить по ложке начинки, завернуть конвертиком. В мультиварку налить масло, положить голубцы и готовить на режиме «Жарка» или «Выпечка» с открытой крышкой 5 минут, потом голубцы перевернуть, всыпать вторую часть лука, крышку закрыть и жарить еще 5 минут. В сметану вмешать муку, потом влить воду и добавить неострую томатную пасту, размешать до однородной жидкости. Все это вылить в голубцы. Продолжать готовить на той же программе еще 10–15 минут.

Рыбно-картофельные котлеты

Ингредиенты

400 г рыбного филе,
5 картофелин,
2 ст. л. панировочных сухарей,
2 ст. л. сливочного масла,
1 стакан молока,
2 яйца,
соль.

Приготовление

Отварить картофель. Можно это сделать в мультиварке в режиме «Варка на пару» 30 минут. Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть, срезать с костей мякоть. Кости, голову и кожу можно использовать на бульон. Отваренный картофель очистить. Филе и картофель пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить панировочные сухари, сливочное масло, соль, желтки и молоко (молока можно брать больше или меньше, зависит от качества картофеля и сухости рыбы). Хорошенько вымесить и слепить котлеты. Далее можно их жарить или готовить на пару, как написано для других котлет.

Картофель вареный

Ингредиенты

5 картофелин,
1 ст. л. растительного масла,
соль.

Приготовление

Картофель очистить. Для более быстрого приготовления разрезать на 2 или 4 части. Положить в мультиварку, залить водой, на палец ниже уровня картофеля. Сразу посолить. Можно в воду добавить растительное масло. Готовить под закрытой крышкой в режиме «Варка» 30 минут.

Второй вариант: очищенный и, при необходимости, нарезанный картофель положить на решетку, в мультиварку налить воду по инструкции и готовить в режиме «Варка на пару» 20–30 минут.

Картофельное пюре

Ингредиенты

3 картофелины,
1 ст. л. сливочного масла,
100 мл молока,
соль.

Приготовление

Картофель очистить, положить на решетку, в мультиварку налить воду и готовить в режиме «Варка на пару» 25–30 минут. Также можно варить картофель на пару, если в мультиварке готовится какое-либо блюдо. Через 30 минут решетку с картофелем вынуть, а основное блюдо может готовиться дальше. Картофель размять. В подогретом молоке растопить сливочное масло, посолить. Молоко вылить в картофель и аккуратно размешать.

Если же картофель варился не на пару, а в воде, то в пюре можно добавлять не молоко, а воду от картошки.

Жареный картофель

Ингредиенты

3 картофелины,
2 ст. л. растительного масла,

Приготовление

Картофель очистить и нарезать соломкой или другим образом, по желанию. В мультиварку налить растительное масло и немножко посолить (так масло не будет разбрызгиваться при приготовлении и крышка мультиварки останется чистой). Выложить картофель и посолить, перемешать. Готовить на режиме «Жарка» или «Выпечка» 30 минут. Через полчаса картофель перемешать. Если он не прожарился, то можно установить еще минут 5 —10.

Картофель запеченный

Ингредиенты

3 картофелины,
100 мл молока,
1 ст. л. сливочного масла,
2 яйца,
50 г сыра, соль.

Приготовление

Картофель сварить в мундире на пару (30 минут в режиме «Варка на пару»), очистить, нарезать кубиками или кружочками. Сыр натереть. Мультиварку смазать маслом, уложить картофель и готовить 5 минут в режиме «Выпечка», посолить. Яйца размешать с молоком, вылить в картофель, сверху посыпать натертым сыром, закрыть крышку и готовить еще 5–7 минут в том же режиме.

Запеканка из картофельного пюре

Ингредиенты

3 картофелины,
3 ст. л. сливочного масла,
3 яйца,
соль,
50 г сметаны.

Приготовление

Картофель очистить и отварить на пару (режим «Варка на пару» 30 минут) или в воде (режим «Варка» 30 минут), размять в однородную массу. Отделить желтки от белков, желтки посолить и добавить в картофель, хорошенько перемешать. Белки взбить в крутую пену, ввести в пюре, аккуратно перемешать. Мультиварку смазать маслом, выложить картофельную массу, смазать ее сметаной, сверху можно положить кусочки масла. Готовить в режиме «Выпечка» 20 минут.

Картофель с рыбными консервами

Ингредиенты

4 картофелины,
1 банка рыбных консервов в масле,
1 луковица,
1 морковка,
соль и специи по вкусу.

Приготовление

Картофель, лук и морковь очистить. Картофель нарезать кубиками, лук нашинковать, морковь натереть на терке. В мультиварку выложить картофель, на него – лук и морковь. Далее на овощи выложить рыбные консервы вместе с заливкой. Все посолить, положить специи по вкусу (перец, лавровый лист и т. п.). Добавить горячей воды (чтобы при готовке на дне не образовалась корочка). Количество воды зависит от желаемой густоты блюда. Готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Пюре из овощей на пару

Ингредиенты

200 г различных овощей (картофель, морковь, цветная капуста или брокколи и др.),
1 стакан молока,
1 ст. л. сливочного масла, соль.

Приготовление

Овощи вымыть, очистить, нарезать крупными кусками. Выложить их на сетку, в чашу мультиварки налить воду по инструкции, выставить режим «Варка на пару» на 20 минут. При желании их можно и сварить в воде. Для этого овощи сложить в мультиварку, налить воду вровень с овощами и выставить режим «Варка» на 40 минут. Готовые овощи теплыми протереть через сито, или размять толкушкой, или взбить в блендере. Добавить горячее молоко, соль, сливочное масло и перемешать.

Картофельные котлеты с начинкой

Ингредиенты

6 картофелин,
2 яйца,
200 г мясного фарша,
6 ст. л. муки,
1 луковица,
4 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу.

Приготовление

Картофель отварить в режиме «Варка» или «Варка на пару» 30 минут. Размять его, добавить яйца, соль, тщательно перемешать. Всыпать муку и замесить тесто. Лук нашинковать, в мультиварку налить половину масла, выставить режим «Жарка» или «Выпечка» и обжаривать лук 5–7 минут, помешивая. Туда же выложить мясной фарш и обжаривать минут 10, помешивая. Можно еще для контроля 10 минут поготовить в режиме «Тушение». Готовый фарш посолить. Из картофельного теста сделать лепешку, на нее положить ложку начинки и сформировать картофельную котлету.

Обвалять ее в муке. В мультиварку налить вторую половину масла, выставить режим «Жарка» или «Выпечка» и жарить котлеты до румяной корочки с каждой стороны.

Котлеты из картофеля

Ингредиенты

3 картофелины,
1 ст. л. сливочного масла,
1 яйцо,
панировочные сухари,
2 ст. л. растительного масла,
соль.

Приготовление

Очистить картофель, разрезать на 2 или 4 части и сварить в режиме «Варка» (30 минут) или на сетке в режиме «Варка на пару» (тоже 30 минут). Готовый картофель размять, вбить яйцо, посолить, добавить сливочное масло, хорошенько перемешать и слепить котлеты. Обвалять их в панировочных сухарях и жарить в режиме «Выпечка» по 5–7 минут с каждой стороны.

Запеченный картофель-пицца

Ингредиенты

2 картофелины,
4 ст. л. кетчупа,
2 сосиски или кусочки вареной колбасы,
нарезанные шампиньоны,
50 г сыра.

Приготовление

Продолговатый картофель очистить, разрезать вдоль и варить на сетке 30 минут. Готовый картофель намазать кетчупом, уложить колбасу или нарезанные кусочками сосиски, шампиньоны, посыпать натертым сыром и готовить в мультиварке в режиме «Выпечка» 10 минут.

Картофельно-капустная запеканка

Ингредиенты

3 картофелины,
200 г капусты,
1 стакан молока,
2 ст. л. сливочного масла,
2 ст. л. панировочных сухарей,
соль.

Приготовление

Картофель можно очистить, а можно варить в мундире. Капусту нашинковать. Положить капусту в мультиварку, залить молоком (можно развести с водой), наверх поставить сетку для варки на пару и положить в нее картофель (можно нарезать на 2 или 4 части). Готовить в режиме «Варка на пару» 20–30 минут. Картофель должен свариться, капуста может быть полуготовая. Картофель размять, смешать с капустой, посолить. Мультиварку смазать маслом, выложить массу, сверху покрошить маленькими кусочками сливочное масло, посыпать сухарями. Готовить в режиме «Выпечка» 30 минут.

Винегрет

Ингредиенты

2 картофелины, 1 луковица,
1 морковка,
2 соленых огурца,
1 свекла,
2 ст. л. квашеной капусты,
растительное масло,
соль.

Приготовление

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обдать кипятком. Картофель, морковь, свеклу вымыть, если они большие, разрезать на 2 или 4 части, положить на решетку для варки на пару. В чашу мультиварки налить воду, сколько указано в инструкции, поставить режим «Варка на пару» на 30 минут. Готовые овощи вынуть, очистить, нарезать кубиками. Также нарезать соленые огурцы. Капусту слегка промыть, откинуть на дуршлаг. Все смешать, посолить, заправить растительным маслом.

Морковная запеканка

Ингредиенты

2 морковки,
1 ст. л. сливочного масла,
2 яйца,
2 ст. л. муки или манки,
2 ст. л. сахара (по желанию),
100 мл молока, соль.

Приготовление

Морковь очистить, мелко нашинковать или натереть на мелкой терке, смешать с мукой, вбить яйца, посолить, все хорошенько перемешать. Если морковь не сладкая, то можно добавить сахар. Если смесь получилась сухая, то понемногу доливать молоко, сколько потребуется, чтобы получилась мягкая, но не жидкая масса. Мультиварку смазать маслом, выложить массу, выставить режим «Выпечка» на 1 час.

Морковно-картофельная запеканка

Ингредиенты

3 картофелины,
2 морковки,
100 г сыра,
100–150 мл молока,
2 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление

Картофель и морковь очистить и нарезать кружочками. Сыр натереть на терке. В мультиварку налить масло, выложить слоем половину картофеля, затем морковку, сверху уложить остальной картофель. Каждый слой посолить. Залить все молоком, оно не должно быть выше запеканки. Сверху посыпать тертым сыром. Готовить в режиме «Выпечка» 1 час.

Морковно-яблочная запеканка

Ингредиенты

2 морковки,
2 яблока,
2 куска белого хлеба,
100 мл молока,
2 ст. л. сливочного масла,
2 ст. л. сахара,
2 яйца, соль.

Приготовление

Морковь вымыть, разрезать на несколько крупных кусков и готовить в режиме «Варка на пару» 20 минут. Яблоки без шкурки натереть на терке, белый хлеб замочить в молоке и отжать. Готовую морковь очистить, натереть на терке, смешать с яблоками, размоченным хлебом, добавить сахар и яичные желтки, посолить. Белки взбить в крепкую пену и аккуратно вмешать в массу. Полученную массу выложить в смазанную маслом мультиварку и готовить на режиме «Выпечка» 40 минут. Можно также положить в силиконовую миску и поставить на решетку, готовить в режиме «Варка на пару» 30 минут.

Котлеты из моркови

Ингредиенты

2 морковки,
2 куска белого хлеба,
1 ст. л. сливочного масла,
1 ч. л. сахара,
100 мл молока,
2 яйца,
соль.

Приготовление

Морковь очистить, натереть на мелкой терке, смешать с яйцами, замоченным в молоке и отжатым белым хлебом, массу посолить и хорошенько вымешать. Если морковь не сладкая, то можно добавить сахар. Сформировать котлетки и готовить.

Можно смазать мультиварку маслом, положить котлеты и готовить в режиме «Выпечка» по 10 минут с каждой стороны, можно положить котлеты на решетку, в мультиварку налить воды по инструкции и готовить в режиме «Варка на пару» 15 минут.

Тушеная капуста

Ингредиенты

1 кг капусты,
400 г куриного филе,
1 морковка,
1 луковица,
3 ст. л. томатной пасты,
3 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление

Лук нашинковать, морковь натереть на терке, капусту достаточно мелко порезать. Куриное филе нарезать на небольшие кусочки. В мультиварку налить масло, положить лук и морковь, капусту, мясо. Готовить 40 минут в режиме «Выпечка», можно не перемешивать и вообще не открывать крышку. Если капуста молодая, то выставить 20 минут. Потом к поджарке добавить томатную пасту, посолить, по вкусу положить приправы, перемешать. Если покажется нужным – добавить немного воды. Выставить режим «Тушение» на 1 час.

Капустные котлеты

Ингредиенты

1 кг капусты, 100 г манки,
1 луковица,
2 дольки чеснока,
3 яйца,
2 ст. л. растительного масла,
соль и специи по вкусу.

Приготовление

Лук и капусту нашинковать как можно мельче. Чеснок добавлять по желанию, его тоже порезать как можно мельче. Капусту положить в мультиварку, залить водой вровень с капустой и готовить в режиме «Тушение» 1 час. Для молодой капусты достаточно 30 минут. При желании сделать котлеты совсем мягкими отваренную капусту можно еще измельчить блендером. К этой массе добавить яйца, соль, специи, лук и чеснок и хорошенько перемешать (можно блендером). Потом добавить манку и перемешать еще раз. Должна получиться однородная плотная масса. Мультиварку смазать маслом и выкладывать в нее котлеты. Либо формовать руками, либо можно выкладывать ложкой (получится типа оладушек). Жарить на режиме «Выпечка» по 10 минут с каждой стороны. Можно готовить на сетке в режиме «Варка на пару» 15–20 минут.

Пудинг из цветной капусты

Ингредиенты

300 г цветной капусты,
2 куска белого хлеба,
1 ст. л. сливочного масла,
100 мл молока,
2 яйца,
1 ст. л. муки,
соль.

Приготовление

Разделить цветную капусту на соцветия, промыть. Выложить на решетку мультиварки, налить в чашу воду по инструкции, выставить режим «Варка на пару» на 15 минут. Вынуть, слегка остудить и размять или размолоть блендером в пюре. Хлеб замочить в молоке и отжать, добавить к капусте, посолить. Яйца разделить на желтки и белки, желтки добавить в пюре, белки взбить в крепкую пену и аккуратно вмешать в массу. На решетку выложить фольгу, в нее сложить пудинг и готовить в режиме «Варка на пару» 20 минут. Также можно выложить массу не на фольгу, а в силиконовую форму, и поставить ее на решетку. Третий вариант: массу выложить прямо в смазанную маслом мультиварку и готовить в режиме «Выпечка» 30 минут.

Капустная запеканка

Ингредиенты

500 г капусты (лучше молодой),
1 луковица,
1 морковка,
3 яйца,
100 г сыра,
2 ст. л. растительного масла,
соль.

Приготовление

Лук и капусту нашинковать, морковь натереть на терке. Если капуста плотная, то можно ее присолить и помять руками. Молодой капусте этого не требуется. В мультиварку налить масло, включить режим «Выпечка» на 30 минут и отправить туда лук, морковь и капусту. Крышку закрыть, время от времени овощи можно помешивать. Яйца хорошенько размешать (можно даже взбить миксером), добавить соль. По желанию туда можно добавить зелень или другие продукты (например, готовое мясо или нарезанные сосиски), хорошенько размешать и залить овощи. Аккуратно все перемешать. Поставить режим «Выпечка» еще на 30 минут. За 5 минут до конца программы посыпать запеканку натертым сыром.

Овощное рагу

Ингредиенты

2 картофелины,
2 морковки,
1 репа,
200 г любой капусты,
100 г зеленого горошка,
2 ст. л. растительного масла,
соль.

Приготовление

Картофель, морковь и репу очистить и нарезать кубиками. Капусту нашинковать. В мультиварку налить масло, положить нарезанные овощи и готовить в режиме «Тушение» 30 минут. Потом добавить горошек, посолить, добавить немного воды, так, чтобы она была вровень с овощами, и тушить еще 30 минут. В готовые овощи минут за 5—10 до конца тушения можно добавить сметану, томатную пасту или какой-нибудь соус.

Гороховое пюре

Ингредиенты

2 стакана гороха,
2 луковицы,
3 ст. л. растительного масла,
3 стакана воды,
соль.

Приготовление

Горох предварительно промыть и залить теплой водой. Лучше брать горох половинками, можно вообще использовать измельченный горох из пакетиков для варки (его замачивать не нужно). Лук очистить, нашинковать. В мультиварку налить масло, выставить программу «Выпечка» и обжаривать лук минут 5 при открытой крышке, помешивая. Обжаренный до золотистого цвета лук выложить из мультиварки, положить туда набухший горох вместе с водой. Если используется измельченный, то к нему просто налить воду. Готовить на программе «Тушение» 1 час. Если горох не разварился в кашу, то можно его вынуть и разбить миксером в пюре. Потом вернуть в мультиварку, добавить обжаренный лук и соль и еще тушить 30 минут. Если его оставить в мультиварке на режиме «Подогрев» минут на 15–20, то пюре будет более густое.

Кабачки, фаршированные мясом и рисом

Ингредиенты

300 г фарша,
2 кабачка,
1 яйцо,
1 стакан риса басмати,
4 помидора,
1 луковица,
2 стакана воды,
2 зубчика чеснока,
100 г сыра,
3 ст. л. майонеза,
2 ст. л. растительного масла, соль и специи по Вкусу.

Приготовление

Рис сварить и остудить. Фарш смешать с яйцом и рисом. Если рис не соленый, то смесь посолить. Добавить мелко нарубленный или пропущенный через пресс чеснок. Если фарш суховат, то можно добавить майонез. Все хорошо перемешать. Сыр натереть на мелкой терке. Кабачки хорошо вымыть, срезать верх и низ и разрезать кабачки пополам, ложкой выбрать серединку из кабачка, ее нарезать и добавить в фарш, перемешать. Половинки кабачков нафаршировать. Мультиварку включить в режим «Выпечка» или «Тушение». Нашинковать лук, помидор нарезать кубиками. В мультиварку налить растительное масло и обжаривать лук минут 10, помешивая, потом добавить помидор и тушить еще 10 минут. Затем влить стакан воды, немного протушить, посолить, добавить другие приправы, выложить фаршированные кабачки, добавить второй стакан воды и включить режим «Выпечка» на 1 час. Минут за 10 до конца программы кабачки посыпать сыром.

Оладьи из кабачков

Ингредиенты

1 средний кабачок,
3 яйца,
100 г муки,
2 зубчика чеснока,
2 ст. л. растительного масла,
соль и приправы по вкусу.

Приготовление

Кабачок вымыть, натереть на средней терке, немного посолить и дать постоять 15 минут, чтобы выделился сок. У зрелого кабачка надо удалить семена и срезать кожуру. Чеснок мелко нарубить или выдавить через пресс. Яйца разболтать, добавить в них чеснок и соль. Кабачки отжать от лишней жидкости, смешать с яичной смесью. Всыпать туда муку, хорошенько перемешать, должно получиться густое тесто (количество муки можно варьировать). В мультиварке выставить режим «Выпечка», налить растительное масло, дать прогреться и ложкой выкладывать оладьи. Жарить по 10 минут с каждой стороны.

Такие оладьи хороши со сметаной.

Кабачковая икра

Ингредиенты

2 кабачка,
1 болгарский перец,
1 морковка,
2 ст. л. томатной пасты,
5 ст. л. растительного масла,
соль.

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить от кожуры и удалить семечки, нарезать кубиком. Морковь и репчатый лук почистить, нарезать мелкими кубиками. Можно по желанию кабачок и морковку натереть на терке. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена и нарезать квадратиками. В мультиварку налить подсолнечное масло и выложить все овощи. Сразу посолить и перемешать, чтобы овощи выделяли сок. Выставить режим «Жарка» или «Выпечка» на 1 час. Через 20 минут в овощи выложить томатную пасту, перемешать и продолжать готовить.

У молодых кабачков кожуру и семена можно не удалять. Также можно по окончании приготовления взбить икру блендером до однородной массы.

Чечевица с курицей

Ингредиенты

200 г коричневой чечевицы,
1 луковица,
500 г куриного филе,
1 болгарский перец,
2 помидора,
2 ст. л. растительного масла,
2 стакана воды,
соль и приправы по вкусу.

Приготовление

Лук очистить и нашинковать, у перца удалить семена, нарезать его полосками, помидоры нарезать кубиками, куриное филе нарезать кусочками. В мультиварку налить масло и обжаривать лук 10 минут в режиме «Выпечка» или «Жарка», затем положить курятину и жарить еще 20 минут, иногда помешивая. После этого добавить помидор и болгарский перец, засыпать промытую чечевицу, посолить и добавить специи по вкусу, влить воду и все перемешать. Продолжать готовить на программе «Выпечка» или можно поставить «Тушение» на 1 час.

Фасоль с мясом

Ингредиенты

300 г мяса (можно взять фарш),
2 стакана фасоли,
3 стакана воды,
1 луковица,
1 морковка,
2 помидора или 2 ст. л. томатной пасты,
3 ст. л. растительного масла,
соль и специи по вкусу.

Приготовление

Фасоль замочить в холодной воде и оставить на ночь. Утром фасоль промыть, воду слить. Мясо нарезать на небольшие кусочки. Лук нашинковать, морковь натереть. В мультиварку налить масло, выставить режим «Жарка» или «Выпечка» и обжаривать мясо (или фарш) минут 15–20. Затем добавить к нему лук и морковь и жарить, помешивая, еще минут 15. Затем добавить натертые на терке помидоры или томатную пасту. Перемешать и тушить еще 10–15 минут. Всыпать фасоль, налить воду, добавить соль и специи по вкусу. Выставить режим «Тушение» на 2,5–3 часа.

Следует иметь в виду, что если готовить в режиме «Плов», то надо наливать больше воды, иначе она выкипит раньше, чем фасоль успеет приготовиться.

Тушеная фасоль

Ингредиенты

3 помидора,
400 г стручковой фасоли,
1 морковка,
1 луковица,
1 болгарский перец,
2 ст. л. растительного масла,
соль.

Приготовление

Фасоль промыть и нарезать, лук нашинковать, морковь нарезать кубиками или натереть на терке. Перец почистить и нарезать полосками или квадратиками, помидоры нарезать дольками или кубиками. В мультиварку налить масло, выложить все овощи, посолить, выставить режим «Тушение» на 1 час. Воду добавлять не надо.

Вареные яйца

В мультиварке яйца можно варить двумя способами: в воде и на пару.

Первый вариант: яйца вымыть и положить в мультиварку. Залить водой так, чтобы она немного покрывала яйца. Выставить режим «Варка на пару». Через 3 минуты получится яйцо «в мешочек», через 5 минут – всмятку, через 7 минут – вкрутую.

Второй вариант: в чашу мультиварки налить воды, сколько написано в инструкции для варки на пару. Установить решетку. Яйца вымыть (это делать нужно обязательно, особенно если на скорлупе есть разводы) и положить на решетку, крышку закрыть. Режим тот же – «Варка на пару». Через 4 минуты будут яйца «в мешочек», через 5–6 минут – всмятку, через 10–12 минут – вкрутую.

Омлет

Ингредиенты

5 яиц,
1 стакан молока,
1 ст. л. сливочного масла,
соль.

Приготовление

Яйца смешать с молоком и солью. Если взбивать их не блендером, а вилкой, то омлет будет более пышным. Мультиварку смазать сливочным маслом и вылить в чашу омлетную массу. Готовить в режиме «Выпечка» 20 минут.

Второй вариант: омлетную массу вылить в силиконовую миску (какие используются для микроволновок), миску поставить на решетку, в мультиварку налить воду по инструкции и готовить в режиме «Варка на пару» 20 минут.

Яйцо в картофельном пюре

Ингредиенты

1 яйцо,
50 мл молока,
2 картофелины,
1 ст. л. сливочного масла, соль.

Приготовление

Картофель вымыть, можно разрезать на 2 части, сложить на решетку, в мультиварку налить воду по инструкции и готовить в режиме «Варка на пару» 20 минут. Готовый картофель очистить и размять, добавить сливочное масло и горячее молоко, посолить, вымешать пюре. Оно должно быть достаточно густым и держать форму. Мультиварку смазать маслом, поставить режим «Выпечка», выложить пюре, сделать в нем углубление, вбить яйцо, посолить и готовить 15 минут.

Макароны с яйцом

Ингредиенты

200 г макарон,
3 яйца,
50 г сливочного масла, соль.

Приготовление

Макароны лучше брать из твердых сортов пшеницы, чтоб они не разваривались в кашу. Макароны положить в мультиварку, добавить соль и кусочки сливочного масла, залить холодной водой, чтобы она была вровень с макаронами. Включить режим «Плов» и готовить до сигнала.

Также можно использовать режимы «Суп», или «Паста» (если он есть), или «Варка на пару». Готовые макароны можно использовать как гарнир.

А можно выпарить из них воду (если она еще осталась, то либо ее вылить, либо при открытой крышке включить режим «Выпечка», чтобы подсушить макароны), добавить еще немного сливочного масла и залить взбитыми яйцами. Готовить на режиме «Выпечка» под закрытой крышкой 10 минут.

Макароны с сырным соусом

Ингредиенты

100 г макарон,
1 стакан молока,
1 ст. л. сливочного масла,
50 г сыра,
1 ст. л. муки, соль.

Приготовление

В мультиварку положить сливочное масло, засыпать муку и обжарить при помешивании. Когда мука слегка потемнеет, влить молоко и проварить 10 минут при открытой крышке, добавить соль, засыпать натертый сыр, размешать, тут же засыпать макароны. Если жидкости недостаточно, то добавить воды (она должна быть чуть выше уровня макарон). Готовить на режиме «Плов» или «Паста».

Макароны по-флотски

Ингредиенты

200 г макарон из твердых сортов пшеницы, 200 г фарша,
2 луковицы,
1 морковка,
2 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление

Лук нашинковать, морковь натереть на терке. В мультиварку налить масло и обжаривать лук и морковь в режиме «Выпечка» 10–15 минут, помешивая. Потом выложить фарш, перемешать, обжаривать еще 15 минут. Последними добавить макароны и залить горячей водой вровень с ними. Можно добавить еще столовую ложку сливочного масла. Тут же посолить, положить другие приправы по вкусу. Выставить программу «Плов» на 1 час.

Домашний творог

Ингредиенты

3 л молока,
6 ст. л. сметаны или 150 мл кефира.

Приготовление

С вечера добавить в банку с молоком сметану или кефир, перемешать и оставить на кухне. Зимой можно поставить у батареи. Утром кефир вылить в мультиварку и выставить режим «Подогрев» на 1 час. Через час мультиварку выключить, молодой творог перекинуть в марлю, сложенную в несколько слоев, и подвесить над миской, чтобы творог стекал.

Творожные биточки

Ингредиенты

250 г творога,
2 ст. л. манки,
2 яйца, соль.

Приготовление

В творог добавить манную крупу, соль, яичные желтки, хорошо перемешать. Охлажденные белки взбить в крутую пену и добавить в творожную массу, аккуратно перемешать. Сформировать биточки. В мультиварку налить воду, выставить режим «Суп», опустить биточки в кипящую воду и варить 15–20 минут.

Сырники

Ингредиенты

250 г творога,
1 ст. л. сахара,
1 ст. л. сливочного масла,
2 ст. л. муки,
1 яйцо,
2 ст. л. сметаны,
2 ст. л. растительного масла,
соль.

Приготовление

Мягкое масло растереть с желтком, солью, по очереди добавлять сахарный песок, половину муки, сметану. Тщательно размешанную массу соединить с творогом и вымесить до однородности. Сформовать сырники, обвалять в муке. В мультиварке выставить режим «Выпечка», налить масло и в разогретое масло выложить сырники. Жарить по 15 минут с каждой стороны.

Сырники по-киевски

Ингредиенты

250 г творога,
3 ст. л. муки,
2 яйца,
2 ст. л. сахара,
3 ст. л. густого варенья (или джема), 2 ст. л. изюма,
2 ст. л. панировочных сухарей,
2 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление

К творогу добавить сахар, яйца, соль, муку, все хорошенько перемешать. Изюм распарить в кипятке и смешать с вареньем. Из творожной массы сформовать лепешки толщиной 5–7 мм, на них выложить варенье с изюмом, защипать края, чтобы начинка была внутри сырника. Смочить сырники в яйце и запанировать в сухарях. В мультиварку налить растительное масло и обжаривать сырники в режиме «Выпечка» по 15–20 минут с каждой стороны.

Ленивые вареники

Ингредиенты

250 г творога,
2 яйца,
1 ст. л. сахара,
1 ст. л. сливочного масла,
2 ст. л. муки,
2 ст. л. сметаны,
соль.

Приготовление

Творог смешать с яйцом, сахаром, мукой, маслом и вымесить до однородности. Скатать из полученной массы длинные жгутики, обвалять в муке, нарезать кружочками, сформовать сырники.

В мультиварку налить воду, выставить режим «Суп» и в кипящую воду опустить вареники. Варить, пока они не всплывут. При желании можно воду слить, вареники залить сметаной и 10 минут запекать в режиме «Выпечка». Другой вариант: вареники не варить в воде, а положить на решетку, в мультиварку налить воду по инструкции и готовить их в режиме «Варка на пару» 40 минут.

Гренки творожные

Ингредиенты

ломти батона,
100 г творога,
2 ст. л. сахара,
2 ст. л. муки,
2 яйца,
3 ст. л. панировочных сухарей,
1 стакан молока,
сливочное масло для обжаривания.

Приготовление

К творогу добавить сахар, яйцо, полстакана молока и растереть до однородности. Батон нарезать тонкими ломтиками, намазать творожным кремом и ломтики соединить попарно. В миску разбить яйцо, добавить муку, оставшееся молоко и замесить тесто. Смочить в этом тесте соединенные ломтики батона, обвалять в панировочных сухарях и поджарить в мультиварке на сливочном масле до золотистого цвета (режим «Выпечка», по 10 минут с каждой стороны).

Ватрушки

Ингредиенты

300 г муки,
100 мл молока,
2 яйца,
1 ст. л. сливочного масла,
1 ст. л. сахара,
5 г дрожжей,
соль;
250 г творога,
1 ст. л. сливочного масла,
1 ст. л. сметаны,
2 ст. л. сахара.

Приготовление

Дрожжи размешать в чуть теплом молоке. Муку просеять, соединить с разведенными дрожжами и всыпать сахар, размешать до однородности, поставить в теплое место и дать подняться. Когда тесто поднимется, прибавить к нему небольшое количество молока и сливочное масло, растертое с сахаром, муку, желток и соль. Массу хорошенько выбить, чтобы отставала от рук. Дать тесту снова подняться, после чего выложить на доску, разделить на части (ватрушки). Творог смешать с сахаром, масло растереть со сметаной. Все компоненты соединить, хорошенько смешать, положить на ватрушки, смазать яйцом. Выпекать в мультиварке, смазанной маслом, в режиме «Выпечка» 1 час, потом дать ей постоять под закрытой крышкой еще 20 минут.

Блинчики с творогом

Ингредиенты

1 стакан муки,
150 мл молока,
1 яйцо,
1 ст. л. сливочного масла,
1 ст. л. сахара,
соль;
100 г творога,
2 ч. л. сахара.

Приготовление

Муку размешать с молоком, посолить, прибавить сахар, сливочное масло и яичный желток. Тесто хорошенько размешать венчиком. Дать постоять 5 —10 минут. Перед тем как жарить блинчики, соединить тесто с яичным белком, взбитым в крепкую пену.

Блинчики выпекать в мультиварке на режиме «Выпечка». Смазать мультиварку растительным маслом, половником налить тесто тонким слоем и с открытой крышкой следить, когда блинчик зажарится, потом перевернуть. Практически, как и на сковородке.

Приготовить фарш из протертого с сахаром творога. На середину блинчика положить творожный фарш, завернуть конвертом, обжарить с обеих сторон в мультиварке.

Творожно-морковная запеканка

Ингредиенты

500 г творога,
2 морковки,
4 ст. л. сахара,
2 яйца,
4 ст. л. манки,
4 ст. л. сметаны,
2 ст. л. сливочного масла, соль.

Приготовление

Растереть яйца с сахаром, потом добавить манку, перемешать. Морковь натереть на терке, смешать с творогом, добавить туда же сметану, перемешать, потом влить яичную смесь. Мультиварку смазать сливочным маслом, поставить режим «Выпечка» на 1 час, выложить творожную массу и готовить под закрытой крышкой. Скорее всего, часа не хватит, так что после окончания программы выставить еще 20 минут (крышку не открывать). Потом дать запеканке постоять под закрытой крышкой еще минут 10–15 и только потом открыть крышку и вынимать готовое блюдо.

Запеканка творожно-шоколадная

Ингредиенты

500 г творога,
100 г сахара,
50 мл сливок,
50 г темного шоколада,
3 яйца,
2 ст. л. крахмала, соль.

Приготовление

Сливки в кастрюльке нагреть почти до кипения, снять с огня и распустить в них шоколад, разломанный на кусочки. Взбить яйца с сахаром, вмешать в творог, добавить крахмал. Полученную массу разделить на 2 части, в одну часть вылить шоколадную смесь. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, выложить творожную смесь, чередуя светлое и темное тесто. Готовить запеканку в режиме «Выпечка» 1 час, потом оставить под закрытой крышкой в нагретой мультиварке еще на 30 минут.

Гренки

Ингредиенты

4ломтя батона,
30 г сливочного масла,
50 г сыра,
2 яйца,
100 мл молока.

Приготовление

Если мультиварка хорошо прожаривает, то можно сделать французские гренки. Для этого яйца взбить с молоком, добавить соль. Ломти батона обмакнуть с двух сторон в смесь и выкладывать на разогретую поверхность в мультиварке с уже растопленным сливочным маслом. Режим «Жарка» или «Выпечка». Достаточно 2–3 минут с каждой стороны.

Если мультиварка не очень сильно поджаривает, то можно сделать гренки с сыром. Ломти хлеба с двух сторон намазать сливочным маслом, положить в разогретую мультиварку и так же обжаривать по 2–3 минуты с каждой стороны, до золотистой корочки, а потом посыпать гренки натертым сыром и оставить в выключенной мультиварке с закрытой крышкой, чтобы сыр расплавился.

Сырное горячее печенье

Ингредиенты

150 г муки,
100 г сливочного масла,
150 г сыра,
1 яйцо, соль.

Приготовление

Размягченное сливочное масло посолить и растереть с натертым сыром (если сыр острый, то соль можно не добавлять) и мукой. Должно получиться мягкое тесто. Раскатать его в пласт толщиной 3 мм. Нарезать полосы длиной 10 см и из них – палочки шириной 2 см. Смазать яйцом и посыпать тертым сыром. В мультиварке включить режим «Выпечка», смазать ее растительным маслом, положить печенье и запекать 20 минут. Это печенье лучше есть сразу, горячим.

Манная каша

Ингредиенты

100 г манки,
3 стакана молока,
1 стакан воды,
3 ст. л. сахара, соль,
сливочное масло.

Приготовление

В чашу мультиварки всыпать манку, сахар, соль, можно сразу положить сливочное масло (по желанию). Молоко смешать с водой и вылить к манке. Все перемешать. Выставить режим «Тушение» на 30 минут. Манку можно периодически помешивать. Также есть специальный режим «Молочная каша», где за счет долгого томления каша получается более разваристая.

Манная каша с курагой

Ингредиенты

100 г манки,
3 стакана молока,
1 стакан воды,
3 ст. л. сахара,
соль,
курага.

Приготовление

Курагу перемыть, залить небольшим количеством воды и готовить на программе «Тушение» 30 минут. Можно ее заранее порезать на кусочки. Потом всыпать манку, в молоке растворить сахар и соль, добавить стакан воды и залить манку. Выставить режим «Молочная каша» и готовить. Можно также использовать режимы «Каша», «Рис» и даже «Варка на пару» 25–30 минут.

Манные гренки

Ингредиенты

3 ст. л. манки,
1 стакан молока,
1 ч. л. сахара,
1 яйцо,
1 ст. л. муки,
2 ст. л. панировочных сухарей,
соль.

Приготовление

Налить в мультиварку молоко, включить режим «Варка на пару» на 10 минут. Молоко закипает минут через 7, тогда всыпать в него манку, сахар и соль. Хорошенько размешать и оставить вариться 20 минут. Каша должна быть густая. Выложить ее в миску и, когда она остынет, смешать с яйцом и мукой.

Приготовленную массу переложить на посыпанную сухарями доску и раскатать толщиной в полсантиметра. Затем нарезать квадратиками 4х4 см и обжарить в смазанной сливочным маслом мультиварке на режиме «Выпечка» по 5 минут с каждой стороны.

Запеканка из манки с тыквой

Ингредиенты

500 г тыквы,
50 г сливочного масла,
100 мл молока,
2 ст. л. манки,
10 штук кураги.

Приготовление

Тыкву очистить от семечек и кожуры, порезать, положить на решетку мультиварки, в чашу налить воду по инструкции и варить на режиме «Варка на пару» 30 минут. Курагу можно замочить в кипятке, чтобы она распарилась, если она сильно сухая. Манку залить горячей водой, чтобы она набухла. Готовую тыкву хорошо размять, добавить мелко порезанную курагу, половину масла, молоко. По вкусу можно добавить корицу или другие специи. Все перемешать, положить в смазанную маслом чашу мультиварки. Сверху выложить манную крупу. По ней аккуратно размазать ножом вторую половину сливочного масла. Готовить на режиме «Выпечка» 30 минут.

Манная запеканка с вишней

Ингредиенты

3 ст. л. манки,
1 стакан вишни без косточек,
1 стакан молока,
3 ст. л. сахара,
1 ст. л. сливочного масла,
2 яйца,
1 пакетик ванильного сахара,
лимонная цедра,
соль.

Приготовление

Налить в мультиварку молоко, включить режим «Варка на пару» на 10 минут. Молоко закипает минут через 7, тогда всыпать в него манку и соль. Хорошенько размешать и оставить вариться 20 минут. Каша должна быть густая. Сливочное масло растереть с 2 столовыми ложками сахара и двумя желтками, добавить лимонную цедру и ванильный сахар по желанию. Такое масло хорошенько размешать с теплой манной кашей, подкладывая ее небольшими порциями. Оставшийся сахар взбить с белками в густую пену и соединить с манной смесью. Половину манки выложить в смазанную сливочным маслом мультиварку, разровнять, выложить на нее вишню (если вишня замороженная, то размораживать не надо), покрыть второй половиной смеси. Готовить на режиме «Выпечка» 30 минут.

Вишню можно заменить любыми фруктами.

Шоколадно-манная каша

Ингредиенты

1 л молока,
120 г манки,
2 ст. л. какао,
1 ст. л. сахара,
соль.

Приготовление

В мультиварку налить молоко и выставить режим «Варка на пару». Через 10 минут оно закипит (и может убежать!), и тогда можно засыпать манку, сахар и какао, хорошенько размешивая, чтобы не образовывались комки. Сахар и какао можно добавлять и в больших количествах, зависит от вкуса. Варить еще 10 минут, потом выключить и оставить под закрытой крышкой на подогреве минут на 10–15, распариться. Потом можно крышку открывать, добавлять сливочное масло и перемешивать.

Пудинг из манки

Ингредиенты

2 ст. л. манки,
1 стакан молока,
1 ст. л. сахара,
1 яйцо,
1 ст. л. сливочного масла,
100 мл воды, соль.

Приготовление

В чашу мультиварки всыпать манку, сахар, соль. Молоко смешать с водой и вылить к манке. Все перемешать. Выставить режим «Тушение» на 30 минут. В готовую манку положить масло, размешать, немного остудить при открытой крышке мультиварки, прибавить взбитое яйцо (остужать кашу, чтобы яйцо при добавлении не свернулось). Хорошенько перемешать и готовить дальше на режиме «Выпечка» 20 минут. Подавать с сиропом или вареньем.

Запеканка из манки с капустой

Ингредиенты

500 г капусты,
100 г манки,
3 яйца,
50 г сливочного масла,
100 г сыра, соль.

Приготовление

Свежую капусту мелко нашинковать. Сыр натереть. Капусту, манную крупу, масло, яйца, сыр смешать в однородную массу, посолить. Если сыр острый, то можно не досаливать. Мультиварку смазать маслом, уложить в нее запеканку и готовить на режиме «Выпечка» 1 час.

Рассыпчатый рис

Ингредиенты

1 стакан длиннозерного риса,
2 стакана воды,
соль.

Приготовление

Рис промыть до прозрачной воды, выложить его в мультиварку, залить водой, посолить. Готовить можно на режиме «Гречка» или «Рис». Можно даже использовать «Плов», но там последние 10 минут идет активное выкипание воды, поэтому воды можно налить чуть больше, чтобы не образовалась корочка на дне.

Рисовая каша

Ингредиенты

100 г риса,
550 мл молока,
2 ст. л. сливочного масла,
3 ч. л. сахара, соль.

Приготовление

Рис промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки, налить молоко, добавить сахар, соль, сливочное масло и все тщательно перемешать. Закрыть крышку мультиварки, выставить режим «Каша» на 30 минут или «Молочная каша». Можно после окончания варки оставить кашу на подогреве минут на 10–15, тогда она будет более густая.

Рисовая каша с изюмом

Ингредиенты

100 г риса,
2 стакана молока,
2 ст. л. сливочного масла,
2 ст. л. сахара,
изюм,
соль.

Приготовление

Рис промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки, налить молоко, добавить масло, посолить и все тщательно перемешать. Закрыть крышку мультиварки, выставить режим «Каша» на 30 минут или «Молочная каша». Изюм залить кипятком на полчаса. За 10 минут до конца программы добавить в кашу изюм и сахар, перемешать и снова закрыть крышку. Готовую кашу можно оставить настаиваться в режиме «Подогрев».

Рисовые шишки

Ингредиенты

4 ст. л. риса,
2 стакана молока,
1 ст. л. сливочного масла,
6 ст. л. муки, соль.

Приготовление

Рис промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки, налить молоко, добавить сахар, соль, сливочное масло и все тщательно перемешать. Закрыть крышку мультиварки, выставить режим «Каша» на 30 минут или «Молочная каша». После окончания варки оставить кашу на подогреве минут на 10–15, чтобы она загустела. Выложить ее на блюдо и остудить. Если она все-таки недостаточно густая, вмешать в кашу муку, сколько нужно, чтобы рис начал держать форму. Потом сделать из риса продолговатые шишки. Смешать столовую ложку муки с чайной ложкой сахара и обвалять в ней шишки, после чего обжарить в горячем масле на режиме «Выпечка» до золотистой корочки с разных сторон.

Рисовый пудинг

Ингредиенты

100 г риса,
3 стакана молока,
3 ст. л. сливочного масла,
2 ст. л. сахара,
3 яйца,
соль.

Приготовление

Рис промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки, налить молоко, посолить, перемешать. Закрыть крышку мультиварки, выставить режим «Каша» на 30 минут или «Молочная каша». Рис должен свариться. В горячий рис положить желтки, растертые с сахаром и сливочным маслом, потом слегка остудить. Взбить белок и осторожно вмешать в кашу. На решетку мультиварки выложить фольгу, в нее сложить пудинг, в чашу налить воды по инструкции и готовить в режиме «Варка на пару» 20 минут. Также можно выложить массу не на фольгу, а в силиконовую форму, и поставить ее на решетку. Третий вариант: массу выложить прямо в смазанную маслом мультиварку и готовить в режиме «Выпечка» 30 минут.

Рис с черносливом

Ингредиенты

4 ст. л. риса,
1 стакан молока,
1 ст. л. сливочного масла,
2 ст. л. сахара,
100 г чернослива, соль.

Приготовление

Рис промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки, налить молоко, добавить сахар, соль, все тщательно перемешать. Закрыть крышку мультиварки, выставить режим «Каша» на 30 минут или «Молочная каша». Чернослив предварительно замочить в кипятке, чтобы он распарился, потом нарезать достаточно мелко. Большую часть риса вынуть из мультиварки, оставить только на дне, и уложить слой нарезанного чернослива, а потом чередовать слои риса и чернослива. Верхний слой должен быть рисовый. Запекать на режиме «Выпечка» 30 минут.

Постный плов

Ингредиенты

2 стакана риса,
1 луковица,
1 морковка,
100 г шампиньонов,
1 болгарский перец,
1 цуккини (или молодой кабачок), 100 г консервированной кукурузы,
1 головка чеснока,
2 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу.

Приготовление

Лук нарезать колечками, морковь – соломкой. Перец очистить от плодоножки и семян, грибы нарезать пластиками. Перец и цуккини нарезать кубиками. Рис промыть до прозрачной воды. В мультиварку налить масло, поставить режим «Жарка» или «Выпечка» и заложить лук и морковь, обжаривать при открытой крышке 10–15 минут. Потом добавить нарезанные цуккини и болгарский перец и жарить еще минут 15–20, помешивая. Потом заложить грибы на 10 минут. После этого засыпать к овощам кукурузу, рис, посолить и добавить специи по вкусу. Налить воды столько, чтобы она была вровень с продуктами. Крышку закрыть и вместо режима «Выпечка» включить режим «Плов» (если он есть). В противном случае оставить режим «Выпечка» на 1 час. Потом в рис воткнуть зубчики чеснока и оставить плов еще минут на 15–20 в режиме «Подогрев».

Сладкий плов

Ингредиенты

1 стакан риса,
2 стакана воды,
100 г изюма,
100 г кураги,
2 ст. л. сливочного масла,
2 ст. л. меда или 1 ст. л. сахара.

Приготовление

Рис промыть до прозрачной воды. Сухофрукты хорошенько вымыть, замочить в кипятке на полчаса. Мультиварку смазать сливочным маслом, выложить сухофрукты, можно посыпать сахаром, если их сладости недостаточно. Включить режим «Выпечка» на 20 минут. После этого к фруктам высыпать рис, не перемешивать, а разровнять сверху, и залить водой. Она должна быть вровень с продуктами. Все перемешать. Выставить режим «Плов» и готовить до сигнала.

Гречневая каша

Ингредиенты

80 г гречневой крупы,
500 мл молока,
2 ст. л. сахара,
соль.

Приготовление

Гречку перебрать, промыть, выложить в мультиварку. Сразу же засыпать сахар, соль, по желанию добавить пару ложек сливочного масла. Влить молоко, все перемешать и готовить при закрытой крышке в режиме «Молочная каша».

После сигнала кашу можно оставить на 10–15 минут в режиме «Подогрев», она станет более густая.

Гречка с курицей

Ингредиенты

700 г куриного филе,
1 стакан гречневой крупы,
2 стакана воды,
1 морковка,
1 луковица,
2 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление

Филе промыть и нарезать на кусочки. Лук и морковь очистить, лук нашинковать, морковь натереть на терке. В мультиварку налить масло, включить режим «Жарка» или «Выпечка», положить кусочки курицы и обжаривать ее 15 минут. Тогда же их можно посолить и добавить любые специи по вкусу. Через четверть часа добавить к курице лук и морковь, все перемешать и жарить еще 10 минут. Потом всыпать в поджарку промытую гречку и сразу залить водой. Выставить режим «Гречка» и готовить до сигнала или режим «Тушение» на 1 час.

Гречка с мясом и грибами

Ингредиенты

1 стакан гречневой крупы,
2 стакана воды,
1 луковица,
2 яйца,
200 г мясного фарша,
200 г шампиньонов,
3 ст. л. сметаны,
2 ст. л. муки,
соль и приправы по вкусу.

Приготовление

В мультиварку засыпать промытую гречку, залить водой (соотношение 1:2) и варить в режиме «Гречка» или «Крупа». Готовую гречку вынуть, остудить. Грибы промыть и нарезать пластинками, лук нашинковать. Яйца взбить вилкой, смешать со сметаной и мукой, посолить, можно добавить какие-то приправы, вылить массу в гречку и хорошенько перемешать. Получится однородная густая масса. Чашу мультиварки смазать маслом, выложить в нее половину гречневой массы. На гречку положить фарш, немного посолить. На мясо выложить грибы и лук. Закрыть все второй половиной гречки. Выставить режим «Выпечка» на 50 минут. После сигнала запеканку можно оставить еще на какое-то время в мультиварке, чтобы она настоялась.

Биточки из гречневой крупы с грибным соусом

Ингредиенты

100 г гречневой крупы,
2 ст. л. сливочного масла,
3 яйца,
соль,
200 г грибов,
1 небольшая луковица,
2 ст. л. муки,
1 ст. л. сливочного масла,
4 ст. л. сметаны,
1 стакан теплой кипяченой воды.

Приготовление

В мультиварку засыпать промытую гречку, залить водой (соотношение 1:2) и варить в режиме «Гречка» или «Крупа». Она должна быть густой. Ее слегка остудить, размешать, прибавить яйцо и сформировать биточки. Жарить их в режиме «Выпечка» по 5 минут с каждой стороны.

Для соуса грибы и лук порезать. В мультиварке установить режим «Выпечка», добавить масло и обжаривать лук 5 минут, потом положить грибы, перемешать и обжаривать 20 минут. Всыпать муку и хорошенько перемешать. Через пару минут добавить сметану, перемешать еще раз, влить воду, посолить. Можно при желании положить в соус биточки, закрыть крышку и оставить минут на 10–15 в режиме «Подогрев».

Запеканка гречневая с фруктами

Ингредиенты

100 г гречневой крупы,
1 стакан молока,
2 ст. л. сливочного масла,
2 ст. л. сметаны,
1 яйцо,
2 персика или 5 абрикосов,
2 ст. л. сахара,
100 г джема,
соль.

Приготовление

В мультиварку засыпать промытую гречку, залить молоком с разведенными в ним сахаром и солью и варить в режиме «Гречка» или «Крупа». Фрукты вымыть, вынуть косточки и нарезать кубиками или дольками. В готовой гречке жидкости быть не должно. Гречку вынуть, в теплую кашу добавить половину сливочного масла и яйцо, тщательно перемешать. Мультиварку смазать оставшимся маслом и выложить в чашу половину гречки, разровнять. На нее положить дольки фруктов и накрыть остальной кашей. Можно сметану взбить с чайной ложкой сахара и смазать верх гречки. Выставить режим «Выпечка» и готовить 30 минут. Оставить запеканку настаиваться минут 15 под закрытой крышкой, чтобы она стала плотнее, потом вынуть и поверхность смазать джемом.

Запеканка из гречки с овощами

Ингредиенты

100 г гречневой крупы,
1 стакан воды,
1 луковица,
1 морковка,
5 кочанчиков капусты брокколи,
2 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление

Лук, морковь, капусту брокколи очистить и нарезать на кусочки. В мультиварку налить масло, включить режим «Выпечка» и выложить лук, через 5 минут морковь, еще через 10 минут капусту и обжаривать, помешивая, 15 минут. Потом насыпать промытую гречку, посолить, перемешать, влить воду вровень с продуктами и готовить на режиме «Тушение» 1 час.

Пшенная каша

Ингредиенты

650 мл молока,
100 г пшена,
2 ст. л. сливочного масла,
1 ст. л. сахара,
соль.

Приготовление

Пшено промыть до прозрачной воды и выложить в мультиварку. Залить молоком, добавить сахар, соль и сливочное масло. Все хорошо перемешать. Выставить режим «Каша» или «Молочная каша». Если нужно установить время, то достаточно 40 минут. После окончания готовки оставить кашу еще на 10 минут под закрытой крышкой в режиме «Подогрев».

Пшенная каша с добавками

Ингредиенты

150 г пшена,
2 стакана молока,
2 стакана воды,
1 яблоко,
1 небольшая морковка,
2 ст. л. сливочного масла,
1 ст. л. меда,
соль.

Приготовление

Морковь натереть на терке, яблоко нарезать на дольки, можно очистить от кожуры. Пшено промыть до прозрачной воды и выложить в мультиварку. Сразу же положить и морковь с яблоком. Залить молоком с водой, посолить, добавить сливочное масло. Все хорошо перемешать. Выставить режим «Каша» или «Молочная каша». Если нужно установить время, то достаточно 40 минут. Когда каша будет готова, в слегка остывшую положить мед (если положить в горячую, то все его полезные свойства исчезнут, мед нельзя сильно нагревать).

Вместо меда можно класть сахар, тогда его следует добавлять в начале варки вместе с остальными продуктами.

Пшенная каша с тыквой

Ингредиенты

150 г пшена,
2 стакана воды,
2 стакана молока,
2 ст. л. сливочного масла,
300 г тыквы,
1 ст. л. сахара, соль.

Приготовление

Пшено тщательно промыть, воду слить. Чтобы ушла горечь, его можно залить кипятком на 5 минут, потом воду слить. Тыкву нарезать на мелкие кубики или натереть на крупной терке. Положить в мультиварку пшено, тыкву, сахар, соль. Залить молоком с водой (можно взять все 4 стакана молока), выставить режим «Молочная каша» и готовить до сигнала. Сливочное масло добавить в готовую кашу.

Пшенно-рисовая каша с тыквой

Ингредиенты

0,5 стакана пшена,
0,5 стакана риса,
2 стакана молока,
2 стакана воды,
2 ст. л. сливочного масла,
2 с. л. сахара,
200 г тыквы, соль.

Приготовление

Тыкву нарезать на кусочки или кубиком. В мультиварку положить сливочное масло, включить режим «Выпечка» и в растопленное масло положить тыкву, обжаривать минут 5. Рис и пшено промыть до прозрачной воды, пшено можно на 5 минут залить кипятком, чтобы ушла горечь. После этого рис и пшено высыпать к тыкве, добавить соль, сахар и столовую ложку масла. Перемешать, залить водой и молоком. Далее готовить на режиме «Молочная каша» 40 минут. Можно потом подержать минут 15 на режиме «Подогрев».

Пшенная каша сладкая

Ингредиенты

0,5 стакана пшена,
по 0,5 стакана изюма, кураги, чернослива,
2 ст. л. меда,
2 ст. л. сливочного масла,
2 стакана молока,
1 стакан воды, соль.

Приготовление

Сухофрукты хорошо промыть. Если они очень сухие и жесткие, замочить на полчаса в кипятке, чтобы распарились. Курагу и чернослив можно порезать на кусочки. Пшено тщательно промыть, воду слить. Чтобы ушла горечь, залить его кипятком на 5 минут, потом воду слить. Положить в мультиварку пшено, соль, сухофрукты. Залить молоком с водой, выставить режим «Молочная каша» и готовить до сигнала. Сливочное масло и мед добавить в готовую кашу, причем мед надо добавлять в уже достаточно остывшую, чтобы он не потерял свои полезные свойства.

Пшенные котлеты

Ингредиенты

4 ст. л пшена,
1 ст. л. муки (может понадобится больше),
2 яйца,
2 ст. л. растительного масла,
соль.

Приготовление

Пшено хорошенько промыть, залить кипятком на 5 минут, эту воду слить, залить кипятком еще раз и оставить на полчаса под крышкой. Пшено должно распариться. Потом воду слить, крупу остудить, прибавить яйца, муку, соль, хорошенько размешать и слепить котлеты. В мультиварку налить масло, выставить режим «Выпечка» или «Жарка» и обжаривать котлеты по 15 минут с каждой стороны.

Каша «дружба»

Ингредиенты

0,5 стакана риса,
0,5 стакана пшена,
0,5 стакана изюма,
2 ст. л. сливочного масла,
1 ст. л. сахара,
1 л молока, соль.

Приготовление

Пшено тщательно промыть, воду слить. Чтобы ушла горечь, залить его кипятком на 5 минут, потом воду слить. Изюм хорошенько промыть. Рис промыть до прозрачной воды. Положить в мультиварку рис, пшено, изюм, сахар, соль и сливочное масло, влить все молоко. Выставить режим «Каша» или «Молочная каша» и готовить до сигнала.

Овсянка

Ингредиенты

1 стакан овса или хлопьев для длительной варки,
3 стакана молока,
2 ст. л. сливочного масла,
2 ст. л. сахара,

Приготовление

Если для этой каши взять хлопья быстрого приготовления, то на выходе получится киселеобразная субстанция.

Сахар можно класть по вкусу, можно заменить его медом или каким-нибудь джемом/вареньем. Мед и варенье добавляют в уже готовую кашу, причем мед – в достаточно остывшую, иначе он потеряет все свои полезные свойства.

Засыпать овсянку в чашу мультиварки, добавить соль, масло и залить молоком. Выставить режим «Каша» или «Молочная каша». Для овсянки достаточно 40 минут. Если режим рассчитан на более длительное время, то программу можно отключить вручную. А можно оставить на полный цикл, каша будет более разваристая.

Овсянка на воде

Ингредиенты

1 стакан овсяной крупы или хлопьев (не быстрого приготовления!),
4 стакана воды,
2 ст. л. сливочного масла,
2 ст. л. сахара, соль.

Приготовление

Положить в мультиварку сливочное масло, включить программу «Тушение» на 2 часа. Когда масло растает, высыпать овсянку, добавить соль и сахар, перемешать и залить кипяченой водой. Закрыть крышкой и готовить до сигнала.

Овсяная каша с сухофруктами

Ингредиенты

1 стакан овсяной крупы,
3 стакана молока, сухофрукты по вкусу,
1 ст. л. сливочного масла,
1 ст. л. сахара, соль.

Приготовление

Сухофрукты хорошенько промыть, можно замочить в кипятке на полчаса (или до остывания воды), чтобы они разбухли. В мультиварку высыпать крупу, добавить соль и сахар, а также сухофрукты. Все перемешать и залить холодным молоком. Выставить режим «Тушение» на 2 часа. Сливочное масло положить перед подачей на стол.

Овсянка с добавками

Ингредиенты

150 г овсяных хлопьев,
5 грецких орехов,
0,5 стакана изюма,
1 груша,
150 г сгущенного молока,
150 мл воды,
2 ст. л. сливочного масла,
соль.

Приготовление

Грушу очистить и нарезать дольками. Изюм хорошенько промыть, можно замочить в кипятке. Орехи крупно наломать. В мультиварку положить сливочное масло, выставить программу «Жарка» или «Выпечка» и обжарить грушу, помешивая, в течение 5 минут. Добавить изюм и орехи, перемешать, и обжаривать при постоянном помешивании еще 5 минут. Добавить овсяные хлопья, посолить, перемешать. Сразу же сгущенку размешать в воде, вылить в мультиварку, выставить режим «Тушение» и готовить 20–30 минут.

Котлеты овсяные

Ингредиенты

1 стакан овсяных хлопьев (не быстрого приготовления),
1 стакан воды,
3 луковицы,
2 плавленых сырка,
2 зубчика чеснока,
4 ломтя белого хлеба,
2 яйца,
2 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление

Хлопья залить кипятком и оставить набухать. Мелко нарезать лук и чеснок (чеснок можно пропустить через пресс), плавленые сурки тщательно размять. Хлеб замочить в воде и отжать. Смешать разбухшие хлопья, яйца, хлеб, плавленый сыр, лук и чеснок, вымешать котлетную массу. Слепить котлеты. В мультиварку налить масло, включить режим «Жарка» или «Выпечка» и обжаривать котлеты до золотистой корочки с каждой стороны.

«Геркулес» с сухофруктами

Ингредиенты

70 г «геркулеса» (не быстрого приготовления!),
1,5 стакана воды, треть стакана изюма,
5 шт. кураги,
1 ч. л. сахара,
50 г сливочного масла, соль.

Приготовление

Изюм и курагу хорошенько промыть и залить кипятком (до его остывания), чтобы распарились.

Курагу нарезать на кусочки. Дно мультиварки смазать сливочным маслом, высыпать «геркулес». Добавить к хлопьям сухофрукты, сразу же положить соль и сахар, перемешать, залить кипятком и готовить на режиме «Тушение» 20 минут.

Котлеты из «геркулеса»

Ингредиенты

2 стакана «геркулеса»,
1 стакан мясного бульона (можно из бульонного кубика),
2 яйца,
1 луковица,
1 зубчик чеснока,
2 ст. л. растительного масла,
соль.

Приготовление

«Геркулес» залить кипящим бульоном, накрыть крышкой. Пока остывает, нашинковать лук и чеснок. Добавить их в хлопья, хорошенько перемешать. Вбить яйца, посолить, размешать до однородной массы. В мультиварку налить масло, выставить режим «Выпечка». Если масса густая, то слепить котлеты и обжаривать до золотистой корочки. Если масса более жидкая, то можно ложкой выкладывать оладушки и точно так же жарить.

Запеканка из овсянки с творогом

Ингредиенты

500 г творога,
100 г овсяных хлопьев быстрого приготовления,
1 яйцо,
2 яблока,
1 морковка,
50 г изюма (1/3 стакана),
50 г кураги (примерно 7 штук),
2 ст. л. сахара, соль.

Приготовление

Сухофрукты промыть, залить кипятком на 15 минут, воду слить, курагу нарезать. Яблоки и морковь очистить, натереть на мелкой терке, потом вмешать в творог. Туда же добавить овсяные хлопья, яйцо, соль и сахар. В последнюю очередь вмешать сухофрукты. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом и выложить массу. Выставить режим «Выпечка» и готовить 40 минут. После окончания режима открыть крышку и, не вынимая, дать запеканке остыть, потом вынуть.

Сладкие овсяные оладьи на пару

Ингредиенты

1 стакан овсяных хлопьев, не требующих варки,
2 стакана воды,
2 ст. л. сахара,
2 яйца,
соль.

Приготовление

Хлопья залить кипятком и оставить на 5 минут под крышкой. Должна получиться густая каша. Немного ее остудить, добавить сахар (количество по вкусу), соль, два желтка и хорошо перемешать. Белки отдельно взбить в густую пену и аккуратно вмешать в массу. Слепить котлеты, положить их на решетку мультиварки, в чашу налить воду по инструкции и готовить котлеты в режиме «Варка на пару» 15 минут.

Овсяные оладьи с яблоком

Ингредиенты

1 стакан овсяной муки мелкого помола,
1 яйцо,
сода на кончике ножа,
2 ст. л. сахара,
1 большое яблоко,
1 стакан кефира,
1 ч. л. ванильного сахара (по вкусу),
2 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление

В овсяную муку добавить сахар, соду и ванильный сахар, соль. Вбить яйцо. Перемешать, тонкой струйкой, непрерывно размешивая, влить кефир. Всю массу оставить на 15 минут, чтобы овсянка разбухла. Яблоко очистить от кожуры и натереть на крупной терке, прибавить к овсянке, размешать. Оставить минут на 5. Слепить оладьи. В мультиварку налить масло, выставить режим «Выпечка» и жарить оладьи до золотистой корочки с обеих сторон.

Ячневая каша

Ингредиенты

80 г ячневой крупы,
400 мл молока,
1 ст. л. сахара,
2 ст. л. сливочного масла,
соль.

Приготовление

В чашу мультиварки всыпать крупу, сахар, соль, добавить сливочное масло. Влить молоко. Перемешать. Включить режим «Молочная каша» и готовить до сигнала. После сигнала можно оставить ее на подогреве, чтобы она настоялась.

Перловая каша

Ингредиенты

0,5 стакана перловой крупы,
1 стакан воды (или молока),
1 ст. л. сливочного масла, соль.

Приготовление

Перловку замочить в холодной воде на 6 часов, в соотношении 1:1. Воду слить, перловку положить в мультиварку, добавить соль и сахар, залить водой (или молоком) и включить один из режимов: «Суп», «Молочная каша» или «Плов», готовить до завершения программы. Можно даже выставить «Тушение» на 2 часа. В готовую кашу положить сливочное масло и оставить настаиваться на режиме «Подогрев» 20 минут.

Кукурузная каша

Ингредиенты

500 мл молока,
80 г кукурузной крупы,
2 ст. л. сахара,
2 ст. л. сливочного масла, соль.

Приготовление

Кукурузную крупу промыть, всыпать в чашу мультиварки. Добавить сахар, соль и сливочное масло, перемешать, тут же влить молоко и перемешать еще раз. Готовить на режиме «Молочная каша» или «Каша». После окончания программы можно еще раз перемешать. Если оставить ее на полчаса в режиме «Подогрев», то она станет более густая.

Кукурузная каша с сухофруктами

Ингредиенты

150 г кукурузной крупы,
2 стакана молока,
1 стакан воды,
70 г кураги (примерно 10 штук),
50 г изюма (примерно полстакана),
1 ст. л. сливочного масла,
соль.

Приготовление

Изюм и курагу хорошенько промыть, можно залить кипятком и подождать, пока он не остынет. Курагу нарезать. В мультиварку высыпать крупу, соль и сухофрукты, сразу положить сливочное масло. Перемешать, залить молоком и водой, выставить режим «Каша» на 60 минут или «Молочная каша». При желании можно оставить еще на полчаса в режиме «Подогрев».

Кукурузная запеканка

Ингредиенты

1 стакан кукурузной крупы,
3 стакана воды,
1 желток,
50 г сыра,
1 стакан молока,
3 ст. л. сливочного масла, соль.

Приготовление

Сварить кукурузную кашу, как написано в предыдущем рецепте. Оставить на «Подогреве», чтобы она загустела. Потом смазать яичным желтком, посыпать тертым сыром и смазать размягченным сливочным маслом или можно разложить кусочки масла. Запекать 20 минут в режиме «Выпечка».

Кукурузная запеканка с овощами

Ингредиенты

100 г кукурузных хлопьев,
3 морковки,
300 г цветной капусты,
1 стакан молока,
200 г вареной колбасы или сосисок,
2 яйца,
50 г сыра,
2 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление

Морковь очистить и нарезать кубиками, цветную капусту промыть и разделить на розетки. В мультиварку налить масло, поставить программу «Жарка» или «Выпечка» и обжаривать сначала морковь 10 минут, потом добавить цветную капусту и готовить еще 15 минут, помешивая. Затем всыпать кукурузные хлопья, влить молоко и на программе «Тушение» готовить 30 минут. Масса должна загустеть из-за разбухших хлопьев. Колбасу нарезать кружочками или кубиками, положить в овощную массу и залить все взбитыми яйцами с натертым сыром. Поставить программу «Выпечка» еще на 20 минут, яйца и сыр должны схватиться.

Блины дрожжевые

Ингредиенты

1 стакан муки,
1,5 стакана молока,
1 яйцо,
2 ч. л. сахара,
1 ст. л. масла,
15 г дрожжей, соль.

Приготовление

Дрожжи развести в небольшом количестве молока, положить соль, сахар, влить теплое молоко, размешать. Добавить муку, яйцо и перемешать до образования однородной массы. Влить растопленное сливочное (или растительное) масло и тщательно перемешать. Замешанное тесто поставить на 3–4 ч в теплое место. В процессе брожения тесто несколько раз перемешать, чтобы оно осело, и, когда подойдет последний раз, выпекать блины. Чашу мультиварки смазывать растительным маслом и печь на режиме «Выпечка» при открытой крышке, хорошенько разогрев мультиварку.

Блины-скородумки

Ингредиенты

5 ст. л. муки,
2,5 стакана молока,
2 яйца,
2 ст. л. сахара,
1 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление

Яйца, соль, сахар взбить (венчиком или в миксере), во взбитую массу влить молоко, всыпать муку, перемешать, добавить растительное масло, еще раз все перемешать и выпекать в мультиварке в режиме «Выпечка» при открытой крышке.

Растительное масло следует вливать в тесто после его замеса с мукой, иначе снизится пенообразующая способность яиц, тесто не будет насыщено воздухом и блин получится не рыхлый.

Кружевные блины

Ингредиенты

100 г муки,
1 ст. л. сахарной пудры,
4 яйца,
1,5 стакана молока,
75 г сливочного масла,
соль.

Приготовление

Насыпать муку в большое блюдо и смешать с сахарной пудрой. Сделать углубление в центре и разбить туда яйца. Добавить к яйцам немного молока и слегка смешать с ними. Постепенно перемешать с мукой от краев к центру и взбить, добавив столько молока, чтобы тесто получилось консистенции слегка взбитых сливок. Хорошо взбить, смешать с растопленным маслом и оставшимся молоком. Оставить взбитое тесто на 30 минут, затем выпекать, как обычные блины, на режиме «Выпечка» при открытой крышке.

Блинчики пресные

Ингредиенты

1 стакан муки,
1,5 стакана молока,
3 яйца,
2 ст. л. сливочного масла,
2 ч. л. сахара,
соль.

Приготовление

Яичные желтки взболтать, посолить, добавить молоко, сахар, растопленное сливочное масло и, размешивая, всыпать муку. Когда тесто будет хорошо перемешано, добавить взбитые яичные белки, еще раз перемешать. Выпекать в мультиварке в режиме «Выпечка» при открытой крышке.

Пшенные блины

Ингредиенты

1 стакан пшена,
1 стакан муки,
3 стакана молока,
3 яйца,
12 г дрожжей,
100 г сливочного масла,
сахар,
соль.

Приготовление

Вылить в миску 1 стакан теплого молока и развести в нем дрожжи. Затем всыпать всю муку и замесить тесто. Накрыв миску полотенцем, поставить в теплое место на 1–1,5 часа. Пока тесто подходит, пшено перебрать, промыть и сварить. Для этого пшено промыть до прозрачной воды и выложить в мультиварку. Залить двумя стаканами молока, посолить и варить на режиме «Каша» или «Молочная каша». Остудить ее до комнатной температуры, добавить яичные желтки, растертые с солью и сахаром, и хорошо перемешать. Соединить кашу с тестом и дать тесту подойти вторично. Затем добавить взбитые яичные белки и осторожно перемешать. Через 15–20 минут выпекать блины.

Десертные блины с начинкой

Ингредиенты

1 стакан крахмала,
1 стакан молока,
4 яйца,
2 ст. л. сливочного масла,
3 банана,
50 г кураги,
1 ст. л. лимонного сока,
1 стакан сметаны,
1 ст. л. сахара, соль.

Приготовление

Крахмал, соль, молоко, яйца и масло тщательно перемешать и выпекать блины в мультиварке в режиме «Выпечка» при открытой крышке. Для начинки бананы очистить, курагу промыть, залить кипятком, чтобы она распарилась, очень мелко нарезать. Бананы размять, смешать с курагой и лимонным соком. По вкусу можно добавить имбирь, корицу и другие приправы. Этим составом начинить блины, сложить в мультиварку, залить сметаной, взбитой с сахаром, и выставить режим «Выпечка» на 20 минут.

Овсяные блины

Ингредиенты

1 стакан пшеничной муки,
1 стакан овсяной муки,
2 стакана молока,
50 мл сливок,
2 яйца,
2 ст. л. сахара,
2 ст. л. сливочного масла,
20 г дрожжей, соль.

Приготовление

Влить в миску чуть теплое молоко и развести в нем дрожжи. Смешать пшеничную и овсяную муку и, всыпав в молоко, хорошо размешать. Дать подняться. В подошедшее тесто добавить растертые с солью и сахаром яичные желтки, размягченное сливочное масло, все хорошо размешать. Отдельно взбить яичные белки, сливки, соединить их и осторожно ввести в тесто. Дать тесту снова подойти и выпекать блины.

Гречневые блины

Ингредиенты

1 стакан гречневой муки,
1 стакан молока,
10 г дрожжей, соль.

Приготовление

Гречневую муку залить половиной стакана теплого молока, добавить дрожжи, разведенные в небольшом количестве теплой воды, и поставить в теплое место. Через 4–5 часов влить в это тесто оставшееся горячее молоко, добавить соль, размешать и оставить в теплом месте, чтобы тесто подошло. Затем осторожно, больше его не размешивая, выпекать блины в разогретой смазанной сливочным маслом мультиварке в режиме «Выпечка» при открытой крышке.

Оладьи

Ингредиенты

5 ст. л. муки,
100 мл молока,
2 ст. л. растительного масла,
2 ст. л. сахара,
2 яйца,
8 г дрожжей, соль.

Приготовление

Дрожжи развести в теплом молоке. Яйца растереть с сахаром и вместе с солью и мукой добавить в дрожжи. Тесто тщательно размешать и поставить кастрюльку в теплое место на 2–3 часа, чтобы тесто подошло. В процессе брожения тесто обминать (2–3 раза). Выпекать оладьи в разогретой смазанной сливочным маслом мультиварке в режиме «Выпечка» при открытой крышке.

Яблочные оладьи

Ингредиенты

4 яблока,
2 яйца,
250 г муки,
1 ч. л. разрыхлителя,
120 мл молока,
корица на кончике ножа,
3 ст. л. сахара,
5 ст. л. растительного масла.

Приготовление

Яблоки отчистить от кожуры и натереть на крупной терке. В миске смешать яйца, корицу, муку и разрыхлитель, все хорошенько перемешать. В молоке растворить сахар и добавить сладкое молоко к смеси, последними ввести натертые яблоки. Тесто должно быть чуть более густым, чем на обычные оладьи, поскольку яблоки в процессе жарки дадут сок. Поэтому можно муки добавлять больше. В мультиварку налить растительное масло, кисточкой распределить его по дну, поставить режим «Выпечка» и выкладывать ложкой оладьи на разогретую поверхность.

Жарить 10 минут, можно не переворачивать, они пропекутся. Если хочется поджаристой корочки, то можно перевернуть.

Морковные оладьи

Ингредиенты

1 большая морковка,
1 яйцо,
50 г муки,
100 мл кефира,
1 ст. л. сахара,
2 ст. л. растительного масла,
соль.

Приготовление

Морковь очистить, натереть на терке, смешать с яйцом, сахаром и солью. Добавить в полученную массу муку, кефир и замесить густое тесто. В мультиварке на режиме «Выпечка» разогреть растительное масло и столовой ложкой выкладывать небольшими порциями тесто. Обжаривать оладьи с обеих сторон. Морковные оладьи подают обычно со сметаной.

Ватрушки с брусникой

Ингредиенты

400 г муки,
1 стакан молока,
50 г сливочного масла,
60 г сахара,
2 яйца,
10 г дрожжей,
соль,
1 стакан брусничного варенья,
2 ст. л. крахмала.

Приготовление

Развести дрожжи в теплом молоке и дать подняться. Затем смешать дрожжи с чайной ложкой сливочного масла и стаканом муки, выбить лопаточкой и поставить в теплое место на 1 час. Когда опара поднимется, подмешать к ней 2 стакана муки, соль и 2 желтка, растертые с 2 столовыми ложками сахара и столовой ложкой сливочного масла. Тесто хорошо вымесить (должно отставать от рук и миски) и оставить еще на 1,5 часа. Когда тесто поднимется, его раскатать. Из теста вырезать стаканом кружочки. Брусничное варенье смешать с крахмалом, если оно жидкое, густое можно не смешивать. Варенье разложить на кружки теста, края загнуть. Положить ватрушки в мультиварку и на режиме «Выпечка» готовить 40 минут.

Пирожки на кефире

Ингредиенты

500 мл кефира,
1 ч. л. соды,
1 ст. л. сахара,
2 стакана муки,
1 яйцо,
соль.

Приготовление

В кефир добавить соду, соль, сахар и перемешать. Добавить муку, постоянно помешивая. Тесто должно быть не крутое, немного гуще, чем на оладьи. Разделочную доску посыпать мукой. Столовой ложкой набирать тесто, выкладывать на доску и обваливать в муке. Скатать шарик, из него сделать лепешку. Начинка может быть любая. Тесто по краю лепешки собрать и защипать сверху, шов смазать взбитым яйцом. Готовые пирожки уложить в смазанную маслом чашу мультиварки и включить режим «Подогрев» на 10–15 минут, потом поменять на режим «Выпечка» на 40–50 минут, через полчаса их надо будет перевернуть.

Шоколадный бисквит

Ингредиенты

1 стакан молока,
1 стакан сахара,
100 мл растительного масла,
4 ст. л. какао,
1,5 стакана муки,
3 яйца,
1 ст. л. разрыхлителя, соль.

Приготовление

Взбить яйца с сахаром миксером в пышную массу, затем добавить туда растительное масло и молоко, аккуратно перемешать. Потом по очереди вмешивать муку, разрыхлитель и какао-порошок, но уже не миксером, а ложкой или вилкой, чтобы сохранить пышность теста. Мультиварку смазать маслом, выложить тесто и готовить в режиме «Выпечка» 80 минут. Переворачивать бисквит не надо.

Шоколадный бисквит на кипятке

Ингредиенты

2 стакана муки,
2 стакана сахара,
2 яйца,
1,5 ч. л. соды,
6 ст. ложек какао,
1 стакан молока,
70 мл растительного масла,
1 стакан крутого кипятка.

Приготовление

Взбить яйца с сахаром, добавить растительное масло и молоко, все тщательно перемешать. Муку, соду и какао смешать в отдельной миске, затем по частям вмешивать в тесто. В самом конце влить крутой кипяток и еще раз перемешать. Тесто получается очень жидким. Мультиварку смазать сливочным маслом и сразу же вылить тесто в чашу. Включить режим «Выпечка» на 1 час, потом, не открывая крышку, выставить режим «Подогрев» на 20 минут (можно все 80 минут использовать режим «Выпечка» – зависит от вида мультиварки и того, как она печет).

Сдобное печенье

Ингредиенты

1 стакан муки,
2 стакана крахмала,
0,5 стакана сахара,
150 мл молока,
100 г сливочного масла,
0,5 ч. л. соды.

Приготовление

Сливочное масло растереть добела. Прибавить сахар, молоко, соду и хорошо все растереть. Всыпать муку, крахмал и хорошенько размешать, чтобы получилось гладкое тесто. Убрать его в холодильник на 1–2 часа, затем раскатать толщиной 1 см, вырезать рюмочкой кружочки и наколоть вилкой. Печенье положить в смазанную маслом мультиварку и готовить на режиме «Выпечка» 40 минут.

Овсяное печенье

Ингредиенты

1 стакан муки,
100 г овсяной крупы или хлопьев,
50 г сахара,
100 мл молока,
1 ст. л. сливочного масла,
2 яйца,
сода,
соль.

Приготовление

В миске смешать муку, овсяную крупу, сахар и щепотку соли. Добавить соду на кончике ножа. К подтаявшему сливочному маслу добавить взбитое яйцо, 2 ст. л. молока, размешать и соединить с мукой. Добавить остальное молоко из такого расчета, что полученная масса должна быть достаточно густой. Раскатать тесто на доске, обсыпанной мукой, вырезать рюмкой кружочки, положить в мультиварку, смазанную маслом, и готовить на режиме «Выпечка» 30–40 минут.

Свекольное печенье

Ингредиенты

1 свекла,
2 стакана муки,
0,5 стакана сахара,
1 яйцо,
100 г сливочного масла,
1 ст. л. майонеза.

Приготовление

Свеклу вымыть, очистить и смолоть в блендере. Размягченное масло смешать с мукой, добавить свеклу и остальные ингредиенты и хорошо перемешать. Массу скатать в колбаску, потом отрезать кусочки и придавать им форму по желанию. Смазать мультиварку маслом (или положить промасленную бумагу на дно), уложить печенье и готовить в режиме «Выпечка» 40 минут.

Быстрый пирог

Ингредиенты

2, стакана муки,
200 г сливочного масла,
1 стакан сахара,
2 яйца,
1 стакан густого варенья или повидла.

Приготовление

Муку просеять, добавить масло и растертые с сахаром яйца, замесить тесто и раскатать 2 лепешки. Смазать мультиварку маслом, положить лепешку, на нее намазать варенье или повидло не до краев, сверху положить вторую лепешку, края прижать. Готовить в режиме «Выпечка» 40 минут.

Тертый пирог

Ингредиенты

4 желтка,
1,5 стакана сахара,
200 г сливочного масла,
2 стакана муки,
1 лимон
0,5 ч. л. соды,
соль.

Приготовление

Желтки растереть со стаканом сахара, смешать с маслом, добавить немного соли и все осторожно смешать с мукой до состояния мелкой крупки (количество муки может варьироваться). Полученную массу разделить пополам. Одну часть насыпать в мультиварку сантиметровым слоем, на нее положить провернутый через мясорубку или взбитый в комбайне лимон (вместе с кожурой) с половиной стакана сахара, на начинку высыпать вторую часть теста. Готовить в режиме «Выпечка» 40 минут.

Пирог с курагой

Ингредиенты

2 яйца,
100 мл молока,
1 ст. л. сметаны,
2 стакана муки,
1 ст. л. разрыхлителя,
200 г сахара,
5 очищенных грецких орехов,
3 ст. л. меда.

Приготовление

Курагу промыть и залить кипятком, чтобы она размякла, затем нарезать на кусочки. В миске смешать яйца с сахаром, хорошенько взбить, добавить сметану, мед, молоко, перемешать до однородной массы. Смешать муку с разрыхлителем и вмешать в тесто. Последними добавить курагу и измельченные грецкие орехи. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом, вылить тесто и готовить на режиме «Выпечка» 80 минут, потом оставить еще на 15 минут в режиме «Подогрев».

Шарлотка

Ингредиенты

2 яйца,
150 г сахара,
180 г муки,
1 яблоко,
80 г сметаны.

Приготовление

В миске растопить масло, добавить сахар и растереть до однородной массы. Добавить яйца и хорошенько перемешать. Потом добавить сметану и еще раз хорошенько взбить и последней добавлять муку и тщательно размешивать, чтобы в тесте не было комочков. Яблоки очистить от кожуры и нарезать дольками. Можно добавить их прямо в тесто и перемешать, а можно тесто частями наливать в мультиварку и выкладывать яблочные дольки слоями, сделав несколько слоев теста и яблок. Готовить в режиме «Выпечка». Сначала выпекать 1 час, потом шарлотку перевернуть и печь еще 30 минут.

Мятные пряники

Ингредиенты

2 стакана муки,
1 стакан сахара,
8 капель мятного масла,
1 яйцо,
100 мл молока, сода.

Приготовление

На разделочную доску горкой насыпать просеянную муку, добавить к ней соду на кончике ножа и мятное масло. В молоке развести яйцо. Муку собрать горкой, в середине ее сделать углубление, высыпать туда сахар и осторожно влить молоко, разведенное яйцом. Замесить негустое тесто.

Слепить из него продолговатые батончики, разрезать их на равные кусочки, обвалять в муке и придать им круглую форму. Положить пряники в смазанную маслом мультиварку или в нее же, но на промасленную бумагу, и готовить в режиме «Выпечка» 30 минут или на решетке в режиме «Варка на пару» 30 минут.

Медовый пряник

Ингредиенты

200 г муки,
120 г сахара,
1 ч. л. сливочного масла,
120 г меда, сода.

Приготовление

Сахар смешать с медом, прибавить соду на кончике ножа и осторожно развести сладкую смесь стаканом кипящей воды. Для аромата можно добавить немного измельченной лимонной цедры. В миску просеять муку и подлить к ней, размешивая, сладкую смесь. Чашу мультиварки смазать маслом, вылить в нее приготовленную массу и готовить на режиме «Выпечка» 30 минут, потом можно минут на 10–15 оставить в режиме «Подогрев». Готовый пряник можно теплым разрезать на маленькие пряники.

Пирожное «корзиночка»

Ингредиенты

2 стакана муки,
150 г сахара,
150 г сливочного масла,
2 яйца.

Приготовление

Муку перемешать с сахаром, добавить нарезанное кусочками масло и яйца и замесить тесто. Раскатать его пластом толщиной 0,5 см, вырезать кружочки немного большего размера, чем металлическая формочка для корзиночек. На формочку положить кружочек теста и вдавить его, края подровнять. Формочки с тестом поставить на дно мультиварки и запекать в режиме «Выпечка» 15 минут. Готовые корзиночки вынуть из формочек и заполнить начинкой по желанию.

Лимонный крем

Ингредиенты

1 л молока,
4 ст. л. сахара,
4 ст. л. муки,
1 лимон.

Приготовление

В муку влить столько молока, чтобы, размешав, получить жидкое тесто. Оставшееся молоко налить в мультиварку, положить в него мелко нарезанную лимонную цедру и вскипятить на режиме «Суп» при открытой крышке. Потом молоко процедить через ситечко, цедру вынуть, в молоко добавить сахар и влить, помешивая, разведенную муку. Смесь залить обратно в мультиварку и на режиме «Подогрев» (или в режиме «Мультиповар» выставить самую маленькую температуру) варить, помешивая, до сильного загустения. Потом выложить в формочки, смоченные холодной кипяченой водой, дать остыть и убрать в холодильник. Перед подачей формочку следует на несколько минут опустить в горячую воду, после чего вытряхнуть содержимое на тарелку.

Лимонные жевательные конфеты

Ингредиенты

100 г сахара,
2 ст. л. воды,
15 г желатина, сок из одного лимона, цедра апельсина,
2 ст. л. сахарной пудры.

Приготовление

В мультиварку положить сахарный песок и воду и довести до кипения на режиме «Подогрев» или другом режиме с самым маленьким нагревом, постоянно помешивая. В миске развести желатин в теплой воде и добавить в мультиварку. Варить все еще 15 минут, постоянно помешивая. Добавить свежевыжатый лимонный сок и апельсиновую цедру и варить еще 5 минут. Тщательно смазать противень или другую плоскую поверхность сливочным маслом. Полученную массу вылить туда и оставить на 3 часа. Ножницы смазать сливочным маслом. Разрезать тягучую массу на небольшие кусочки и слепить из них шарики. Обвалять в сахарной пудре.

Абрикосовое варенье

Ингредиенты

1 кг абрикосов,
500 г сахара,
1 лимон.

Приготовление

Из лимона выдавить сок. Абрикосы вымыть, удалить косточки. Сложить абрикосы (половинками или нарезанные) в мультиварку, добавить лимонный сок и сахар. Выставить режим «Тушение» или «Выпечка» на 1 час. При режиме «Выпечка» крышку не закрывать. Временами варенье надо помешивать. Горячее варенье разлить в простери-лизованные банки и закатать.

Йогурт

Ингредиенты

2 л молока средней жирности,
500 г 10 %-ных сливок,
1 баночка йогурта без добавок.

Приготовление

Молоко залить в чашу мультиварки, добавить сливки. Включить программу «Суп» или «Тушение» и нагревать при открытой крышке, постоянно помешивая. Когда появятся пузырьки в молоке (то есть оно почти закипит), мультиварку выключить и молоко охладить до 40 °С. Добавить в теплое молоко йогурт из банки, перемешать, закрыть крышку и включить «Подогрев» на 1 час. Потом оставить будущий йогурт в выключенной мультиварке на 6 часов. Если его открыть через три часа, то он будет тоже йогурт, но жидкий, питьевой. Можно на этом остановиться и его перелить в другую посуду. Через 6 часов он станет густой. В готовый йогурт добавить сахар по вкусу или любые сладкие добавки.

Топленое молоко и ряженка

Ингредиенты

1 л молока,
3 ст. л. сметаны.

Приготовление

Налить молоко в чашу мультиварки, включить режим «Тушение» на 6 часов. В итоге получается топленое молоко.

Стакан молока из мультиварки отлить и в нем, теплом, не горячем, размешать сметану. Затем вернуть эту смесь в мультиварку. Чем больше жирность сметаны, тем гуще будет ряженка. Крышку закрыть и включить режим «Подогрев» на 30 минут. Потом режим выключить и все оставить в закрытой мультиварке на 6 часов.

Сгущенное молоко

Ингредиенты

2 стакана молока,
2 стакана сахара,
2 стакана сухого молока.

Приготовление

Все смешать, размешивая венчиком или миксером на низких оборотах (взбивать не надо) до полного растворения сахара. Перелить в мультиварку, выставить режим «Тушение» на 1 час. Если выставить время больше, то молоко будет темнее, с увеличением времени тушения получится вареная сгущенка.

Кисель из разных ягод

Ингредиенты

1 стакан малины,
1 стакан клубники,
3 яблока,
3 ст. л. крахмала,
100 г сахара,
2 л воды.

Приготовление

Яблоки помыть и очистить от кожуры и сердце-винок, нарезать на дольки. Малину и клубнику перебрать и промыть. Все фрукты выложить в чашу мультиварки. Залить фрукты горячей водой и сразу добавить сахар. Выставить режим «Варка на пару» и довести до кипения. Крахмал развести в воде, тщательно разбить комки и тоненькой струйкой влить в кипящий компот, активно размешивая. Кипятить еще пару минут, потом режим выключить и оставить кисель настаиваться под крышкой.

Молочный кисель

Ингредиенты

1 л молока,
4 ст. л. сахара,
5 ч. л. крахмала.

Приготовление

3 стакана молока вылить в мультиварку и включить режим «Тушение» на 15 минут. В оставшемся молоке хорошенько размешать до полного растворения сахар и крахмал и тонкой струйкой влить в кипящее молоко. Проварить 5 минут, не переставая мешать, потом программу выключить. Если оставить кисель остывать под закрытой крышкой, он станет более густой.

Молочно-фруктовый кисель

Ингредиенты

300 г абрикосов или других фруктов,
60 г крахмала,
400 мл молока,
400 мл воды.

Приготовление

Молоко вылить в мультиварку, добавить 300 мл воды и сахар и нагревать в режиме «Варка» или «Варка на пару». Крахмал развести в оставшейся части воды и медленно вылить в кипящее молоко, непрерывно помешивая до загустения. Снять с огня и немного остудить. В теплый молочный кисель добавить пюре из абрикосов или других фруктов, и хорошенько перемешать, до полностью однородной массы.

Клюквенный морс

Ингредиенты

2 стакана клюквы,
1 стакан сахара,
2 л воды.

Приготовление

Клюкву перебрать, вымыть и размять. В чашу для мультиварки всыпать сахар, добавить размятые ягоды вместе с соком. Залить водой и довести до кипения на программе «Варка на пару». Кипятить буквально 3 минуты, а потом оставить под закрытой крышкой настаиваться на 3 часа.

Так же делается морс из любых других ягод (брусника, смородина, малина и т. п.).

Компот из вишни и сливы

Ингредиенты

1 стакан замороженной вишни,
0,5 стакана замороженной сливы,
100 г сахара,
3 л воды.

Приготовление

Выложить в чашу мультиварки замороженную сливу и вишню, добавить сахар, налить воду. Выставить режим «Варка на пару» на 30 минут, а потом оставить в режиме «Подогрев» на 1 час.

Вода яблочная

Ингредиенты

500 г сладких яблок,
1 лимон,
2 ст. л. сахара,
1 л воды.

Приготовление

У яблок вынуть сердцевину, нарезать ломтиками и положить в мультиварку. С лимона снять теркой цедру и прибавить к яблокам, залить водой и кипятить в режиме «Варка на пару» 30–40 минут. Оставить напиток настаиваться в режиме «Подогрев» 1 час, потом крышку открыть и воду остудить, добавить в нее сахар и сок лимона, размешать и поставить в холодное место.

По желанию можно добавить листья мяты.

Напиток морковно-апельсиновый

Ингредиенты

2 апельсина,
1 большая морковка,
2 ст. л. сахара,
1 л воды.

Приготовление

Апельсины вымыть, снять цедру, измельчить ее, положить в мультиварку, залить кипятком, добавить сахар и проварить 10 минут в режиме «Варка на пару», процедить. Из апельсинов отжать сок. Морковь тщательно вымыть, обдать кипятком, натереть на мелкой терке, отжать сок, соединить с отжатым соком из апельсина и влить в охлажденный отвар.

Напиток из чернослива

Ингредиенты

200 г чернослива,
1 л воды,
60 г меда,
1 лимон,
50 г сахара.

Приготовление

Чернослив перебрать, помыть, удалить косточки, сложить в мультиварку, залить водой и включить режим «Варка» или «Варка на пару». Довести до кипения и варить 10 минут. Еще горячий отвар слить в миску, а оставшийся в мультиварке чернослив залить небольшим количеством кипятка и припустить на режиме «Подогрев» 20 минут. Затем чернослив хорошо размять (можно перелить в миску и взбить блендером) и пюре соединить с первым отваром. Напиток заправить медом, сахаром, лимонным соком и охладить.

Абрикосовый коктейль

Ингредиенты

300 г абрикосов,
1 стакан молока,
100 г нежирных сливок,
1 стакан воды, сахар по вкусу.

Приготовление

Абрикосы перемыть, освободить от косточек, положить в мультиварку, залить водой и разваривать в режиме «Тушение» 30 минут. Готовую массу перелить в миску и взбить блендером или просто размять. Добавить сахар по вкусу, перемешать и оставить на 30–40 минут. Молоко смешать со сливками, влить в протертые абрикосы, еще раз перемешать и поставить в холодильник.

Банановый коктейль

Ингредиенты

500 мл молока,
2 банана, ваниль,
50 г шоколада.

Приготовление

В чашу мультиварки налить молоко и добавить ваниль по вкусу (можно и другие специи). Подогреть молоко в режиме «Варка» или «Варка на пару». Бананы размять в пюре (можно блендером, можно и вилкой, если мягкие) и добавить к горячему молоку. Шоколад разломать на кусочки и тоже добавить к молоку, помешивать все, пока шоколад не разойдется. Кипятить не надо, коктейль перелить в кружку и можно пить.

Лимонад

Ингредиенты

3 лимона,
2 апельсина,
1 стакан сахара,
4л воды.

Приготовление

В мультиварку высыпать сахар. Лимоны и апельсины вместе с кожурой (если она не очень жесткая) нарезать и выложить на сахар. Выставить режим «Тушение» на 40 минут. Потом влить в получившийся сироп воду (не обязательно 4 литра, сколько убирается в чашу) и оставить все под закрытой крышкой в режиме «Подогрев» на 30 минут.

Диета при аллергии к коровьему молоку

Аллергия на коровье молоко – одна из самых частых, особенно у детей. Из диеты при подобной аллергии надо будет исключить все продукты, в состав которых входит молоко или которые готовятся на его основе.

Нередко люди, страдающие аллергией к коровьему молоку, нормально переносят козье молоко, что позволяет несколько расширить диету. Однако у многих детей может проявиться перекрестная аллергия и на козье молоко, и даже на соевое.

У 85 % детей эта аллергия проходит к 5 годам, но у 15 % она остается и позже. Кроме того, у 10 % детей с такой аллергией проявляется аллергия и на говядину.

Запрещаются к употреблению:

– любые супы, приготовленные с применением молока;

– сыр (в том числе и домашний), колбасные изделия, содержащие молоко;

– картофельное пюре, приготовленное на молоке;

– макароны с сыром;

– хлебобулочные изделия, если они приготовлены с добавлением молока: пончики, печенье, торты, блины, оладьи, вафли, пироги, сдобные сухари;

– каши на молоке;

– сливочное масло, сливки, сметана, творог (некоторые больные переносят творог в умеренных количествах);

– майонез и маргарин, содержащие молоко в своем составе;

– йогурты и творожные сырки;

– сгущенное молоко с сахаром или без сахара, сухое молоко;

– молочные коктейли;

– молочный шоколад;

– продукты, приготовленные на сливочном масле;

– продукты, приготовленные в панировке (в сухарях);

– для грудных детей – искусственные смеси, приготовленные на основе молока; некоторые дети при этом не переносят кефир и творог, другим эти продукты можно давать, но в умеренном количестве.

В тяжелых случаях аллергии приходится исключать из питания рыбу, птицу, блюда из яиц и заменители яиц, иногда – говядину. Тогда же исключают из питания крупы с высоким содержанием белка. В более легких случаях эти продукты не вызывают никаких осложнений. Чтобы понять, на что именно у ребенка аллергия, ему в больнице делают различные виды проб, а дома родители должны вести пищевой дневник, куда записывают состав продуктов и реакцию на них ребенка.

Если у ребенка аллергия на конкретный вид молока, то бывает, что он совершенно нормально переносит другое молоко (например, козье или овечье). Если же аллергия проявляется на любое молоко, то можно давать ему соевое молоко и продукты из него (соевый сыр, творог, йогурт и др.).

В магазине следует помнить, что молоко в своем составе содержат: сливочное масло, маргарин, творог, сыр, сметана, сухое и сгущенное молоко, мороженое и многие готовые кондитерские изделия. Перед тем, как покупать продукт, обязательно поинтересуйтесь у продавца, каким образом он был приготовлен и что входит в его состав, или же внимательно прочитайте этикетку. Если на этикетке не указан состав продукта, то лучше его не брать.

Часто аллергию на молочный белок путают с непереносимостью лактозы. Внешние признаки будут очень похожи: рвота, боль в животе, вздутие живота, диарея, однако иммунная система тут не задействована, просто в организме не хватает пищеварительного фермента лактазы и организм не может переварить и усвоить молочный сахар (лактозу). Окончательный диагноз устанавливается после комплексного обследования. При непереносимости лактозы проявлений на коже и в дыхательных путях не будет, однако диета будет такая же, как и при аллергии: из питания нужно исключить все продукты, содержащие молоко и молочные белки.

Закуска из цветной капусты

Ингредиенты

400 г цветной капусты,
1 ст. л. лимонного сока,
3 ст. л. растительного масла,
1 пучок петрушки, соль.

Приготовление

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, выложить на решетку, в чашу мультиварки налить воду по инструкции, выставить режим «Варка на пару» на 15–20 минут. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать. Капусту вынуть, положить в тарелку, присолить, сбрызнуть лимонным соком, заправить растительным маслом, посыпать зеленью.

Заправочный бульон

Ингредиенты

300 г мяса,
1 морковка,
1 корень петрушки, соль,
репчатый лук и лук-порей, зелень петрушки.

Приготовление

Кусок мяса (говядины) с костями обмыть, срезать пленку, очистить от жира и сухожилий, нарезать на куски. Положить в мультиварку, залить водой, чтобы она почти покрывала мясо, выставить режим «Суп» на 1 час. Добавить в бульон очищенный и нарезанный на 2 или 4 части лук, кусочки очищенной моркови, корень петрушки и поставить вариться еще 30 минут.

Такой бульон используется как основа для легких супов. Его заправляют мелко нарезанными овощами (1 ст. л. на стакан бульона) или заранее сваренным рассыпчатым рисом (1 ч. л. на стакан бульона). Можно заправить предварительно потушенной свежей капустой (1 ст. л. на стакан бульона) или манной крупой (1 ч. л. на стакан бульона), протертыми овощами или протертым мясом, взятыми по 1 ст. л на стакан бульона.

Суп с брюссельской капустой

Ингредиенты

300 г говядины,
10 кочанчиков брюссельской капусты,
2 картофелины,
зелень петрушки и укропа,
соль.

Приготовление

Промыть мясо, положить в мультиварку, залить водой, чтобы мясо было ей покрыто, поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Мясо можно нарезать на несколько кусков, тогда оно сварится быстрее. Кочанчики брюссельской капусты срезать, тщательно промыть и положить в холодную воду на полчаса, после чего снова вымыть. Очистить и нарезать на дольки картофель. Через час положить овощи в бульон, суп посолить и поставить тот же режим еще на 30 минут.

Щи по-уральски с крупой

Ингредиенты

100 г крупы (рис, перловка или пшено),
3 ст. л. томатной пасты или 2 помидора, 200 г квашеной капусты,
1 морковка,
1 луковица,
1 л воды или бульона,
2 ст. л. растительного масла,
соль.

Приготовление

Квашеную капусту промыть, если она резкая на вкус, при необходимости нашинковать. Лук и морковь очистить и нарезать. Морковь можно натереть на терке. В мультиварку налить масло, поставить режим «Жарка» или «Выпечка», заложить лук и морковь и обжаривать минут 10–15, пока они не станут мягкими. Потом добавить томатную пасту или нарезанные помидоры и тушить еще минут 10. Выключить программу и поставить «Суп» или «Тушение» на 1 час. Всыпать промытую крупу, выложить капусту, влить воду или бульон, посолить, перемешать и оставить готовиться.

Легкий рисовый суп

Ингредиенты

200 г мяса,
половина стакана риса,
1 морковка,
1 репа, соль,
зеленый лук,
зелень петрушки и укропа.

Приготовление

Мясо промыть и нарезать кусочками. Морковку и репу вымыть, очистить, натереть на терке. Рис промыть так, чтобы вода была прозрачной. Мясо выложить в мультиварку, поставить режим «Жарка» или «Выпечка» на 30 минут и обжаривать мясо 15 минут. Потом к нему добавить морковь и репу и жарить до конца программы. Далее к мясу с овощами высыпать рис, посолить, залить 2 л горячей воды, поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час (рис может свариться и раньше, круглозерному хватает 40 минут, длиннозерный варится около часа). В готовый суп добавить нарезанную зелень.

Суп-пюре из чечевицы

Ингредиенты

200 г чечевицы 1 крупная морковка,
1 большая луковица,
1 корень петрушки или сельдерея,
1 л воды,
1 ст. л. муки,

Приготовление

Чечевицу промыть в нескольких водах и залить на час холодной водой. Морковку, лук и корень петрушки очистить и нарезать. Морковку можно натереть на терке. В мультиварку налить масло и обжаривать муку в режиме «Жарка» или «Выпечка» до орехового цвета. Потом добавить лук, морковку и корень петрушки и жарить еще минут 15–20. Дальше в поджарку выложить чечевицу, налить воду, посолить и варить в режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. Возможно, понадобится и 1,5 часа – зависит от сорта чечевицы. Готовый суп взбить блендером в однородную массу.

Вместо воды можно налить любой бульон, хоть овощной, хоть мясной.

Яблочно-рисовый суп

Ингредиенты

2 яблока,
2 ст. л. риса,
2 ст. л. сахара,
2 стакана воды,
2 ст. л. растительного масла, корица по вкусу.

Приготовление

У яблок вырезать сердцевину, очистить от кожуры, нарезать ломтями. В мультиварку налить масло, добавить яблоки и на режиме «Жарка» или «Выпечка» готовить их 15–20 минут, можно переворачивать дольки. Рис промыть до прозрачной воды, добавить к яблокам, залить горячей водой, добавить корицу и 1 чайную ложку сахара и варить на режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. Круглозерный рис разваривается быстрее, длиннозерный требует большего времени. Готовый суп взбить блендером в пюре, добавить еще сахар по вкусу. Яблочный суп должен иметь густоту киселя.

Капустник

Ингредиенты

300 г мяса,
2 луковицы,
2 морковки,
1 стакан риса,
1 маленький вилок капусты,
3 ст. л. томатной пасты или кетчупа,
2 стакана бульона,
соль.

Приготовление

Мясо промыть и нарезать на кусочки, лук и морковь очистить и нашинковать вместе с капустой. Рис промыть до прозрачной воды. Сложить все в мультиварку, залить бульоном, добавить томатную пасту, соль, специи по желанию. Выставить режим «Тушение» на 1,5 часа, потом оставить еще минут на 15 в режиме «Подогрев».

Печень с макаронами или рисом

Ингредиенты

250 г макарон или 1 стакан риса,
500 г печени,
1 луковица,
1 морковка,

Приготовление

Лук и морковь очистить, лук нашинковать, морковь натереть на терке. Печень промыть, очистить от пленок и желчных протоков и порезать на кусочки. В мультиварку налить масло и обжаривать лук и морковь минут 10 в режиме «Выпечка». Потом добавить туда печенку. Перемешать, можно влить 100 мл воды и тушить в этом же режиме еще 15–20 минут. Затем всыпать макароны или промытый в нескольких водах (до прозрачной воды) рис. Влить еще стакан воды. Закрыть крышу, выставить режим «Плов» и готовить до сигнала. Правда, это зависит от типа макарон и риса (круглозерный, длиннозерный, пропаренный), так что можно выключить мультиварку раньше или, наоборот, добавить время.

Диетические котлеты

Ингредиенты

400 г говядины,
4 картофелины,
1 луковица,
2 яйца,
соль.

Приготовление

Картофель тщательно вымыть, мясо разрезать на несколько кусков. Положить картофель и мясо на решетку, в мультиварку налить воду и готовить при режиме «Варка на пару» 1 час. Готовый картофель очистить, очистить и нарезать на крупные ломти лук. Картофель, мясо и лук пропустить через мясорубку, в фарш вбить яйца, посолить, хорошенько вымешать. Сформировать котлеты, положить их на решетку и выставить режим «Варка на пару» на 15 минут.

Плов с фаршем

Ингредиенты

300 г фарша,
1 луковица,
1 морковь,
300 г риса,
3 ст. л. растительного масла,

Приготовление

Морковь нарезать соломкой, лук нашинковать. В мультиварке выставить режим «Выпечка», налить масло и обжаривать лук 10–15 минут, затем добавить морковь, мясной фарш, специи по вкусу и обжаривать еще 20 минут под крышкой. Затем режим выключить. В поджарку засыпать промытый до прозрачной воды рис, все хорошенько перемешать, посолить и залить горячей водой, чтобы она была выше риса на 1 см. Закрыть крышку и установить режим «Плов» или «Гречка».

После завершения программы плов перемешать, закрыть крышку и оставить на режиме «Подогрев» еще на 15 минут.

Фаршированные перцы

Ингредиенты

8 болгарских перцев,
500 г фарша,
2 луковицы,
2 морковки,
1 помидор,
3 зубчика чеснока,
1/3 стакана риса,
соль.

Приготовление

Лук и морковь очистить и нашинковать, морковь можно при желании натереть на терке. Очистить и мелко порезать чеснок, можно раздавить в прессе. Смешать мясной фарш, лук, морковь, чеснок, посолить. Можно добавить специи по вкусу. Мелко нарезать помидор без шкурки, добавить в фарш. Перцы вымыть, срезать крышечки, очистить от семян, промыть, начинить фаршем. Поставить вертикально, открытой стороной вверх, в мультиварку. Налить воду так, чтобы она закрывала перцы на три четверти. Можно заливать соусами, можно в воду добавить сметану и кетчуп. Поставить режим «Выпечка» на 20 минут, потом «Тушение» на 1 час.

Другой вариант: режим «Выпечка» на 1 час.

Еще вариант: режим «Тушение» на 1,5–2 часа.

Курино-овощные котлеты

Ингредиенты

500 г куриного филе,
150 г кабачка,
1 морковка,
1 луковица, соль.

Приготовление

Почистить кабачок, морковку и лук, нарезать на кусочки. Куриное филе вымыть и нарезать на куски. Курятину с овощами пропустить через мясорубку, посолить и вымешать фарш. В чашу мультиварки налить воду, сколько сказано в инструкции для режима «Варка на пару», а на решетку для варки положить котлетки. Их сделать небольшого размера, примерно с куриное яйцо. Выставить режим «Варка на пару» на 40 минут.

Эти котлеты в сыром виде хорошо замораживаются и хранятся в холодильнике, так что их можно делать сразу много и замораживать.

Этот же рецепт можно использовать для приготовления тефтелек в суп.

Ленивые рыбные голубцы

Ингредиенты

300 г рыбного филе,
половина небольшого вилка капусты,
100 г вареного риса,
1 луковица,
2 ст. л. растительного масла,
2 ст. л. томатной пасты или кетчупа,
100 мл воды, соль.

Приготовление

Капусту мелко нашинковать, лук очистить и нарезать. Филе прокрутить через мясорубку либо мелко-мелко нарубить. Смешать капусту, лук, рыбное филе и рис, посолить, хорошенько вымешать и сделать продолговатые котлетки, похожие на голубцы. В мультиварку налить масло, выложить голубцы. Выставить режим «Жарка» или «Выпечка» на 40 минут. Через 20 минут их надо будет перевернуть. Также можно их готовить в режиме «Варка на пару» 40 минут, переворачивать не надо. При желании размешать томатную пасту с водой (можно добавить сметану или майонез, какие-либо специи), залить голубцы (уже не на пару, а в мультиварке) и поставить режим «Тушение» на 1 час. Они получатся очень нежные.

Рыбные биточки

Ингредиенты

400 г рыбного филе,
2 луковицы,
4 ст. л. панировочных сухарей,
2 ст. л. растительного масла,
2 яйца,
соль.

Приготовление

Рыбное филе разрезать на куски, посолить и пропустить через мясорубку вместе с луком. Полученный фарш разделать на небольшие лепешки, смочить во взбитом яйце, обвалять в панировочных сухарях и жарить в мультиварке на режиме «Жарка» или «Выпечка» по 10 минут с каждой стороны.

Можно также приготовить их в режиме «Варка на пару» 30 минут.

Пюре
из картофеля и капусты

Ингредиенты

1 луковица,
300 г капусты,
500 г картофеля,
2 ст. л. растительного масла,
2 стакана воды,
соль.

Приготовление

Головку репчатого лука мелко нарезать, капусту нашинковать, картофель очистить и нарезать дольками. В мультиварку налить масло, выставить режим «Жарка» или «Выпечка», сначала 5–7 минут обжаривать лук, потом добавить капусту и картофель. Посолить, влить воду, перемешать. Готовить до мягкости капусты и картофеля, временами можно помешивать, чтобы на дне мультиварки не образовалась корочка. Время зависит от сорта капусты, от 20 до 40 минут. Готовые овощи выложить в миску и взбить миксером в пюре. Если капуста и картошка очень мягкие, то можно их растолочь, тогда фактура пюре будет не такая однородная.

Картофельный «рис»

Картофель хорошенько вымыть, положить на решетку мультиварки (если картофель крупный, то разрезать его на 2 или 4 части). В мультиварку налить воду по инструкции и выставить режим «Варка на пару» 20–30 минут (в зависимости от сорта картофеля). Готовый картофель очистить и протереть через сито в посуду, в которой будет подаваться на стол. Картофель не перемешивать и не мять, чтобы не нарушить консистенцию, полученную в результате протирания через сито. Должна получиться картофельная масса в виде риса или мелких макарон.

Фасоль с овощами

Ингредиенты

2 стакана красной фасоли,
2 болгарских перца,
2 морковки,
2 луковицы,
4зубчика чеснока (по вкусу),
100 г томатной пасты,
3 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление

Если брать сухую фасоль, то ее промыть и замочить в теплой воде на 3–4 часа. Для рагу можно взять и консервированную фасоль. Морковь натереть на терке, лук нашинковать. Перцы очистить от семян и нарезать произвольно. В мультиварку налить масло, выставить режим «Жарка» или «Выпечка» и обжаривать лук и морковь минут 10–15, помешивая. Затем добавить болгарский перец, измельченный чеснок, томатную пасту и фасоль. Посолить, залить овощи водой так, чтобы вода была вровень с ними. Выставить режим «Тушение» на

2,5 часа. Если фасоль была очень сухая и жесткая, то время придется увеличить.

Тушеная чечевица

Ингредиенты

1 стакан зеленой чечевицы,
1 луковица,
1 морковка,
2,5 стакана воды,
2 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление

Лук мелко нашинковать, морковь натереть на терке, чечевицу хорошенько промыть. В мультиварку налить масло и обжаривать лук на режиме «Выпечка» 5 минут, потом добавить к нему морковь и жарить еще 10 минут. Выключить режим. После этого в зажарку добавить чечевицу, посолить, влить воду, все перемешать. Далее готовить в режиме «Гречка» до сигнала, или «Плов», или «Тушение» 40 минут.

Гречка по-монастырски

Ингредиенты

0,5 стакана гречневой крупы,
1 луковица,
500 г шампиньонов,
1,5 стакана воды,
2 ст. л. растительного масла,
соль.

Приготовление

Лук нарезать полукольцами, грибы промыть и нарезать кубиками. В мультиварку налить масло, выставить режим «Жарка» или «Выпечка» и обжаривать лук минут 10, помешивая. Затем добавить грибы (если брать лесные грибы, то их надо жарить дольше, можно вначале отварить), а когда жидкость из них выпарится, посолить. Тогда же засыпать гречку, прожарить ее минуты 2–3, потом налить воды, выставить режим «Крупа» или «Гречка» и готовить 30 минут. Вода должна вся впитаться.

Горохово-кабачковые котлеты

Ингредиенты

1 стакан гороха,
1 небольшой кабачок,
1 луковица,
1 яйцо,
1 зубчик чеснока,
100 г муки,
2 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление

Горох замочить на ночь, положить в мультиварку, залить водой вровень с горохом и готовить в режиме «Суп», «Варка» или «Тушение» 1 час.

Когда горох будет готов, размять его толкушкой или блендером. Кабачок вымыть и натереть на терке. Лук нашинковать. В гороховое пюре положить натертый кабачок, лук, мелко нарезанный или раздавленный в прессе чеснок, посолить, добавить специи по вкусу. Яйцо размешать с двумя столовыми ложками муки и тоже добавить к гороху. Все перемешать до образования однородной массы. В мультиварку налить масло, слепить котлеты, обвалять в муке и обжаривать их на режиме «Жарка» или «Выпечка» по 15 минут с каждой стороны.

Отварные початки кукурузы

Кукурузу в початках очистить от листьев и метелки, помыть, положить в мультиварку, причем можно положить и в чашу (и варить прямо в воде), и в корзинку для варки на пару одновременно.

В мультиварку налить воду по инструкции для варки на пару. Воду не солить. Готовить под закрытой крышкой 30 минут. Готовую кукурузу вынуть и посолить.

Если посолить воду, то вареная в ней кукуруза не будет мягкой.

Пирожки с повидлом

Ингредиенты

2 стакана воды,
5 ст. л. растительного масла,
20 г свежих дрожжей (2 ч. л. сухих),
2 ст. л. сахара,
1 кг муки,
соль,
400 г повидла,
2 ст. л. крахмала.

Приготовление

В воде развести сахар, соль, дрожжи и оставить минут на 15, потом влить масло. Постепенно добавлять муку и замесить тесто, пока оно не начнет отставать от рук (количество муки указано приблизительно). Оставить его подниматься в теплом месте. Обмять. И так 3 раза. Потом разделить на части, раскатать колбаски, из них нарезать кусочки и раскатать лепешки. Если повидло не густое, то смешать его с крахмалом. На середину каждой лепешки выложить начинку, плотно защипать пирожки. Оставить их расставиваться на 15–20 минут.

Дно мультиварки смазать маслом, выложить пирожки и готовить в режиме «Выпечка» примерно 40 минут.

Бисквит

Ингредиенты

5 яиц,
200 г сахара
200 г муки.

Приготовление

Яйца взбить с сахаром в белую пену. Лучше всего это делать миксером. А потом добавить муку и уже ее вымешивать ложкой или вилкой, но не миксером, иначе тесто осядет и бисквит будет плотный и невкусный. Чашу мультиварки смазать маслом, выложить тесто и готовить на режиме «Выпечка» 1 час. Потом можно подержать готовый бисквит 15 минут под закрытой крышкой.

Шоколадная шарлотка

Ингредиенты

3 яйца,
1 стакан сахара,
1 стакан муки,
5 ст. л. порошка какао,
300 г сезонных фруктов, соль.

Приготовление

Яйца разбить в миску, добавить соль и сахар и взбивать в крепкую пену. Удобней это делать миксером. Потом добавлять муку. Чтобы тесто было пышное, муку лучше размешивать вилкой, а не миксером. Последним добавить порошок какао. Фрукты вымыть, разделить на половинки или дольки (это может быть клубника, абрикосы, виноград, мандарины или что угодно, что сочетается с шоколадом). Мультиварку смазать сливочным маслом, на дно уложить половину фруктов, залить половиной теста, потом снова слой фруктов и оставшееся тесто. Готовить на режиме «Выпечка» 50 минут.

Безе

Ингредиенты

5 белков,
150 г сахара, соль.

Приготовление

Отделить белки от желтков, поставить на полчаса в холодильник. Потом взбивать, лучше миксером, потому что потребуется взбивать до стойкой пены. Во время взбивания постепенно подсыпать сахар и соль. Когда масса станет белой и устойчивой, мультиварку смазать маслом и выкладывать безе ложкой или кондитерским мешком. Готовить на программе «Выпечка» 30 минут, а потом еще 10 минут держать пирожные под закрытой крышкой, чтобы они не опали.

Ореховое печенье

Ингредиенты

2 стакана муки,
1 стакан сахара,
5 яиц,
2 стакана измельченных грецких орехов.

Приготовление

Орехи пропустить через мясорубку. Желтки растереть с сахаром и соединить с орехами. Добавить муку, размешать и осторожно ввести взбитые белки. Полученную массу выложить на мокрую доску и скатать колбаски шириной в 2 пальца. Нарезать колбаски колечками сантиметровой толщины и уложить в мультиварку, смазанную маслом. Выпекать на режиме «Выпечка» 40 минут.

Лимонное печенье

Ингредиенты

1 крупный лимон,
2 стакана муки,
5 ст. л. растительного масла,
0,5 стакана сахара,
0,5 ч. л. соды, соль.

Приготовление

Лимон прокрутить через мясорубку, выбрав косточки, или взбить в блендере в однородное пюре. В большой миске смешать лимонное пюре, сахар и растительное масло. Всыпать 1,5 стакана муки, смешанной с содой, и размешать. Оставшуюся муку высыпать на стол и замесить на ней некрутое пластичное тесто. Раскатать его в пласт, вырезать фигурки.

Смазать мультиварку маслом, уложить фигурки и готовить в режиме «Выпечка» 20 минут.

Желе из абрикосов

Ингредиенты

12 абрикосов,
1 стакан воды,
3 ст. л. сахара,
3 ч. л. желатина.

Приготовление

Четвертинки абрикосов положить в мультиварку, добавить сахар, налить воду и варить 15 минут (программа «Суп»), постоянно помешивая. Затем абрикосы вынуть из компота, протереть через сито или взбить миксером, смешать с сиропом, в котором они варились. Желатин распустить в небольшом количестве холодной воды и влить, помешивая, в абрикосовое пюре. Желе остудить и поставить в холодильник на 2–3 часа для застывания.

Печеные яблоки

Ингредиенты

4 яблока,
100 г сахара,
100 г брусники.

Приготовление

Яблоки вымыть, вырезать сердцевину и уложить в мультиварку на промасленную бумагу или в формочки. Серединки яблок заполнить вымытыми и обсушенными ягодами брусники, смешанными с сахаром. Готовить на режиме «Выпечка» 20 минут.

Начинка у яблок может быт самая разная, главное только, чтобы она не была очень жидкая, иначе растечется. В варенье или ягоды можно добавлять крахмал для загустения.

Взвар
из сушеных яблок

Ингредиенты

2 стакана сухофруктов,
100 г сахара,
3 л воды,
специи по вкусу.

Приготовление

Сухофрукты тщательно промыть, выложить в мультиварку, добавить сахар (количество сахара можно варьировать), сразу же положить специи по вкусу: корицу, гвоздику, семена ванили и т. п. Залить водой, выставить режим «Варка на пару» на 30 минут, чтобы вода долго не кипела, а потом режим выключить и оставить взвар под закрытой крышкой настаиваться на 6–8 часов (на ночь). По желанию в готовый взвар можно добавлять и мед.

Напиток из моркови со специями

Ингредиенты

4 морковки,
1 л воды,
1 лимон,
150 г сахара,
5 бутонов гвоздики,
корица и имбирь по вкусу.

Приготовление

Морковь вымыть, очистить и нарезать кружочками. Воду вылить в мультиварку, добавить сахар и специи, морковку и выставить режим «Тушение» на 1 час. Морковь из готового напитка можно вынуть, а в воду добавить лимонный сок по вкусу и лимонную цедру.

Кисель из моркови

Ингредиенты

2 морковки,
1 ст. л. сахара,
1 ст. л. крахмала,
1 л воды,
1 ст. л. лимонного сока.

Приготовление

Морковь почистить, натереть на терке, перемешать с сахаром и оставить на 15 минут. Отжать сок, а выжимки положить в мультиварку, залить водой и варить 10 минут в режиме «Варка», «Суп» или «Варка на пару». Потом всю массу перелить в миску, взбить блендером в пюре и добавить разведенный крахмал. Вернуть в мультиварку и на любом режиме довести до кипения и проварить буквально 3 минуты. Остудить, влить морковный и лимонный соки и перемешать.

Компот из яблок и мандаринов

Ингредиенты

4 яблока,
4 мандарина,
100 г сахара,
3 л воды.

Приготовление

Мандарины очистить от кожуры и белой оболочки, разделить на дольки. Яблоки вымыть, нарезать на дольки, вырезав сердцевину. В мультиварку положить яблоки, добавить сахар, налить воду и в режиме «Тушение» готовить 30 минут, потом добавить дольки мандаринов и готовить еще 30 минут. Готовый компот оставить настаиваться на 1 час в режиме «Подогрев».

Диета и рецепты при непереносимости курицы и яиц

Надо отметить, что это довольно-таки строгая диета, потому что яйца входят в большинство готовых тортов, пирожных и прочих сладостей, а также во многие готовые хлебобулочные изделия, особенно сдобные. Полуфабрикаты котлет из магазина также, как правило, содержат яйца. Нередко яйца встречаются в заварном креме, майонезе, в готовом тесте для пирогов, зефире, шербете, пончиках, вафлях, печенье и даже макаронах. Поэтому перед тем, как покупать продукт, очень внимательно изучите его состав!

Кроме самих яиц, нельзя употреблять в пищу также яичный порошок, высушенную яичную массу и яичный альбумин. Нередко непереносимость куриных яиц сочетается с непереносимостью мяса курицы. Курицу при этом нельзя есть ни в каком виде: ни жареную, ни печеную, ни вареную, ни курицу-гриль. Перекрестная аллергия проявляется в непереносимости утиных, гусиных, перепелиных яиц.

У большинства детей к 5 годам эта аллергия проходит.

Можно: супы – практически любые (кроме куриных), только не слишком наваристые; говядину, свинину, в том числе обжаренные в сухарях (но без яиц!); картофель, рис, капусту, макаронные изделия, не содержащие яиц (к сожалению, встречаются они на прилавках нечасто); овощи и крупы – практически любые; хлебобулочные изделия из несдобного пшеничного и ржаного хлеба, хрустящие ржаные и пшеничные хлебцы; домашнюю выпечку, которая не содержит в своем составе яиц и яичного порошка; сухое печенье (галеты, крекер); постный майонез, не содержащий яиц; сливочное и растительное масло,

молоко, маргарин, соусы к блюдам – практически любые (единственное условие – чтобы в их составе не было куриного бульона и яиц).

Ленивые щи

Ингредиенты

300 г мяса,
300 г квашеной капусты,
2 морковки,
2 луковицы,
3 картофелины,
2 ст. л. томатной пасты,
лавровый лист,
соль,
зелень петрушки и укропа для подачи.

Приготовление

Помыть, очистить и нарезать овощи. Лук нашинковать, морковку натереть, картошку нарезать дольками. Мясо промыть и нарезать на кусочки. Положить мясо в мультиварку, выставить режим «Выпечка» на 30 минут. Через 15 минут мясо перемешать, добавить к нему лук и морковь и обжаривать до конца программы. Если квашеная капуста резкая, то промыть ее в холодной воде и отжать. Добавить ее в мультиварку, туда же положить томатную пасту и потушить на режиме «Выпечка» еще 15 минут, поскольку часто бывает, что капуста не успевает приготовиться, если заложить ее вместе с картофелем. Далее добавить нарезанный картофель, посолить при необходимости, добавить специи по желанию, налить воды до верхней метки (или меньше, в зависимости от желаемой густоты супа) и выставить режим «Суп» или «Тушение» на 1,5 часа.

Суп из говядины

Ингредиенты

300 г говядины,
150 г свежемороженого горошка,
2 картофелины,
2 луковицы,
соль,
лавровый лист.

Приготовление

Мясо промыть, нарезать кусками. Очистить картофель, нарезать ломтиками, очистить и нашинковать лук, морковку очистить и натереть на терке или нарезать брусочками. Лук и морковку обжарить в небольшом количестве масла в мультиварке на режиме «Выпечка» или «Подогрев» 5 минут. Жарить с открытой крышкой, перемешивая. Потом к ним выложить мясо, налить 1,5–2 л воды и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 40 минут или 1 час в зависимости от размера кусков мяса и от его качества. Потом бульон посолить, добавить ломти картошки и горошек и варить еще 15–20 минут. В конце добавить лавровый лист.

Можно поджарку вынуть и варить мясо без нее, а потом добавить ее обратно в уже сварившийся суп и оставить его настаиваться или включить режим «Подогрев» на 10 минут.

Борщ

Ингредиенты

300 г мяса,
1 луковица,
1 морковка,
2 помидора или 3 ст. л. томатной пасты,
1 болгарский перец,
3 картофелины,
1 свекла,
1 маленький вилок капусты,
приправы по вкусу,
соль.

Приготовление

Мясо вымыть и нарезать кусочками. Овощи вымыть, свеклу и морковь натереть, помидоры и картофель нарезать дольками, капусту и лук нашинковать, перец порезать на кусочки или соломкой. Мясо выложить в мультиварку (можно налить немного растительного масла, если мясо постное) и обжаривать в режиме «Выпечка» 20 минут. Потом добавить к мясу лук и морковь и жарить еще 15 минут, иногда помешивая. Добавить болгарский перец и свеклу, жарить еще 15 минут. Положить в поджарку помидоры или томатную пасту и оставить еще на 10 минут. В последнюю очередь положить приправы, капусту и картофель, посолить, залить воду до верхней метки, все перемешать и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час.

Гречневый суп с тефтелями

Ингредиенты

300 г мясного фарша,
3 картофелины,
1 морковка,
4–5 соцветий цветной капусты, 3 ст. л. гречки,
1 луковица, соль.

Приготовление

Фарш посолить, добавить в него по желанию мелко нарезанный лук, хорошо перемешать и отбить и сформовать шарики величиной с грецкий орех. Картофель и морковь очистить, картофель нарезать ломтиками, морковь можно нарезать брусочками или натереть на терке. Цветную капусту промыть и разобрать на кочанчики. В мультиварку выложить картофель, тефтели, лук, морковь, цветную капусту и промытую гречку. Посолить, налить воды до середины чаши мультиварки. Закрыть крышку, установить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. В готовый суп можно при подаче положить кусочек сливочного масла.

Похлебка из капусты кольраби

Ингредиенты

3 средних кольраби, 1 морковка,
1 луковица,
3 ст. л. сметаны,

Приготовление

Кольраби и морковь очистить, промыть и натереть на крупной терке. Лук очистить и нарезать полукольцами. Подготовленные овощи заложить в мультиварку, посолить, залить горячей водой и готовить в режиме «Суп» 20 минут, а потом оставить в режиме «Подогрев» еще минут на 10–15. Перед подачей заправить сметаной.

Похлебка из отвара цветной капусты

Ингредиенты

1 головка цветной капусты,
2 средних картофелины,
1 луковица,
1,5 л воды,
сметана,
соль.

Приготовление

Соцветия капусты мелко порубить, листья нарезать соломкой, а кочерыжку натереть на крупной терке. Картофель очистить и нарезать кружочками, лук – полукольцами. Овощи уложить в чашу мультиварки, посолить, залить горячей водой и варить на программе «Суп» 20 минут, а потом настаивать при «Подогреве» еще 10–15 минут. В готовую похлебку добавить сметану.

Рыбный суп с рисом и овощами

Ингредиенты

300 г рыбного филе,
2 сладких перца,
2 помидора,
1 луковица,
50 г риса,
2 ст. л. растительного масла,
долька лимона или 1 ст. л. лимонного сока, зелень укропа, петрушки и зеленый лук, соль.

Приготовление

Очистить перцы от семян, нарезать соломкой. Облить помидоры кипятком и затем сразу холодной водой. Снять кожицу, порезать ломтиками.

Очистить луковицу и измельчить. Лук обжарить в мультиварке до прозрачности на режиме «Жарка» или «Выпечка» 5 минут. Рис промыть в нескольких водах до полной прозрачности воды, всыпать к луку, добавить перец и помидоры. Жарить, помешивая, еще 5–7 минут, посолить, затем влить 1–1,5 л горячей воды, крышку закрыть, поставить режим «Суп» или «Тушение» на 20 минут. Рыбное филе посолить, сбрызнуть лимонным соком. Нарезать небольшими кусочками или полосками, добавить в суп и варить еще на том же режиме 15 минут. Можно оставить настаиваться под закрытой крышкой. Зелень мелко нарезать, добавить в суп перед подачей или добавлять в тарелки.

Морковный суп-пюре

Ингредиенты

2 морковки,
100 мл молока, половина стакана риса,
1 ст. л. сахара,

Приготовление

Морковь очистить, нарезать кусочками и потушить со сливочным маслом и сахаром на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 10–15. Потом долить 0,5 л горячей воды и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 20 минут. Рис промыть в нескольких водах до прозрачной воды. Добавить к морковке, можно долить еще 0,5 л воды и в том же режиме варить еще 30 минут. Готовый суп взбить блендером в пюре, развести горячим молоком, посолить. При желании прогреть еще минут 10. В суп при подаче кладут кусочек сливочного масла.

Мясная подлива

Ингредиенты

400 г свинины,
1 морковка,
1 луковица,
4 ст. л. муки,
3 ст. л. томатной пасты,
2 ст. л. растительного масла,
2 стакана воды,

Приготовление

Мясо обмыть и нарезать на кусочки, морковь и лук очистить и нашинковать. Лук можно нарезать полукольцами, а морковь натереть на терке. В мультиварку налить масло и выложить мясо. Выставить режим «Жарка» или «Выпечка» и готовить 10 минут. Потом к мясу добавить лук и морковь, обжаривать еще минут 10, помешивая. Потом выложить в поджарку томатную пасту, перемешать, дать потушиться еще минут 5 и всыпать муку. Хорошенько перемешать. Дать обжариться 5 минут, посолить, влить воду. Переключить режим на «Тушение» на 1 час.

Крокеты с овощным гарниром

Ингредиенты

400 г мясного фарша,
2 куска белого хлеба,
1 ст. л. сливочного масла,
500 мл любого бульона (кроме куриного),
2 морковки,
2 картофелины,
2 луковицы,
4 ст. л. зеленого горошка,
1 соцветие цветной капусты, соль.

Приготовление

Фарш смешать с замоченным в воде и отжатым хлебом, добавить сливочное масло, посолить. Все хорошенько выбить. Слепить шарики. Овощи помыть и очистить, нарезать кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия. В мультиварку выложить овощи и крокеты, залить бульоном, выставить режим «Тушение» на 40 минут.

Зразы с сыром

Ингредиенты

500 г мясного фарша,
2 ст. л. овсяных хлопьев быстрого приготовления,
50 г сыра,
2 ст. л. муки,
2 ст. л. растительного масла,

Приготовление

В фарш добавить овсяные хлопья и соль, хорошо перемешать. Сыр натереть на мелкой терке. Из фарша сформировать лепешки, в центр положить по чайной ложке сыра, защипать края лепешки, чтобы получилась продолговатая котлетка. Обвалять зразы в муке, сложить в мультиварку, добавив в нее немного растительного масла, и выставить режим «Жарка» или «Выпечка». Обжаривать по 20 минут с каждой стороны. После того как зразы обжарятся, можно оставить мультиварку на режиме «Подогрев» на 15–20 минут, чтобы зразы «дошли».

Постные голубцы

Ингредиенты

1 средний вилок капусты,
1 стакан риса,
1 большая морковка,
2 луковицы,
2 ст. л. растительного масла,
50 мл томатной пасты,

Приготовление

Вилок капусты разобрать на листья, ошпарить, толстые прожилки отрезать. Рис отварить. Для этого его надо промыть в нескольких водах до прозрачной воды, положить в мультиварку, налить 2 стакана горячей воды, посолить и поставить режим «Каша» или «Гречка». Ему хватит 30 минут. За это время очистить и нашинковать морковь и лук, смешать их и посолить. Потом к ним добавить рис. Начинку завернуть в капустные листья, сложить голубцы в мультиварку, залить их разведенной с водой томатной пастой. Можно в эту заливку добавить разные специи по вкусу. Выставить режим «Тушение» на 1 час.

Печень с овощами

Ингредиенты

300 г печени,
2 луковицы,
2 морковки,
2 картофелины,
2 помидора,
2 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление

Лук, морковь и картофель помыть, почистить, нарезать кубиками. Печень вымыть, очистить от пленки, порезать кусочками. В мультиварку налить масло, положить овощи и печенку, поставить режим «Тушение» на 1 час. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, порезать ломтиками и минут за 10 до конца программы добавить в блюдо. Тогда же его посолить и перемешать.

Рыба со шпинатом

Ингредиенты

500 г рыбы,
400 г шпината,
100 мл молока,
2 ст. л. сливочного масла,
50 г сметаны,
соль и специи (корица, имбирь, мускатный орех) по вкусу.

Приготовление

Рыбу нарезать порционными кусочками. Выложить в мультиварку, смазанную маслом. Шпинат промыть, нарезать и выложить на рыбу. Молоко размешать со сметаной, солью и пряностями по вкусу, залить этой смесью рыбу. Выставить режим «Тушение» на 30–40 минут.

Рыба на пару с гарниром из риса (блюдо-дуэт)

Ингредиенты

500 г рыбного филе,
3 помидора,
2 луковицы,
1 стакан сметаны,
200 г сыра,
соль и специи по вкусу,
300 г длиннозерного риса,
4стакана воды.

Приготовление

Рис промыть до чистой воды, выложить в мультиварку, сразу посолить и налить воду. Поставить сверху корзинку для варки на пару, застелить ее фольгой, сделав несколько отверстий для выхода пара, и положить на фольгу кусочки рыбного филе. Лук нарезать кольцами, разложить на рыбе, потом смазать сметаной, посолить, можно добавить специи по вкусу. На сметану положить нарезанные кружочками помидоры, сверху присыпать натертым на терке сыром. Закрыть крышку, выставить режим «Гречка» или «Рис». Если рыба нежная, то корзинку с ней можно вынуть через 20 минут.

Дуэтом называются блюда, которые готовятся в мультиварке одновременно: часть в чаше, часть на пару.

Тыква, запеченная с помидорами и сыром

Ингредиенты

500 г тыквы,
2 помидора,
100 г сыра.

Приготовление

Тыкву вымыть и очистить, нарезать ломтиками по 1 см толщиной. Помидоры нарезать кружочками, сыр натереть на терке. Мультиварку смазать маслом, разложить ломти тыквы, сверху разложить кружки помидоров. Выставить программу «Выпечка» на 30–40 минут. Можно через полчаса проверить состояние тыквы, возможно, она уже запеклась. Тогда посыпать ломти натертым сыром и оставить еще на 5 минут, чтобы сыр расплавился.

Тушеный картофель с грибами

Ингредиенты

3 картофелины,
1 морковка,
1 луковица,
100 г грибов,
1 стакан сметаны,
2 ст. л. растительного масла,
соль.

Приготовление

Морковь и лук очистить и нарезать (морковь можно натереть). Картофель очистить и нарезать дольками или брусочками. Грибы промыть и нарезать, можно взять нарезанные замороженные шампиньоны. В мультиварку налить масло, выложить лук и морковь и готовить в режиме «Жарка» или «Выпечка» 10–15 минут. Потом добавить грибы и жарить еще 10 минут. Далее выложить картофель, залить все подсоленной сметаной, перемешать и выставить режим «Тушение» на 1 час.

Горошек по-французски

Ингредиенты

300 г свежего зеленого горошка,
8 стеблей лука-порея,
150 г сливочного масла,
1 ст. л. муки, соль,
1 ч. л. сахара, зелень петрушки.

Приготовление

Лук-порей очистить, нарезать. В мультиварку положить половину сливочного масла, поставить режим «Выпечка» и обжаривать лук-порей минут 5, помешивая. Потом добавить несколько ложек воды, всыпать горошек, тушить еще 15 минут, затем всыпать муку и осторожно перемешать. Через 10 минут добавить соль, сахар, размешать, еще раз довести до кипения и выключить. Подавать горячим, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и добавить остальное масло.

Рисовая запеканка

Ингредиенты

4 ст. л. риса,
1 стакан воды,
1 стакан молока,
1 ст. л. сливочного масла,
50 г сыра, соль.

Приготовление

Рис промыть до прозрачной воды, выложить его в мультиварку, залить водой, посолить. Готовить на режиме «Гречка» или «Рис». Готовый рис не должен слипаться. В кастрюльке нагреть молоко почти до кипения, снять ее с огня и положить в горячее молоко рис. Рис должен впитать в себя как можно больше молока. Потом его посолить. Сыр натереть на терке. Мультиварку смазать маслом, выкладывать слоями рис и натертый сыр. Готовить в режиме «Выпечка» 20 минут.

Кулеш

Ингредиенты

1 стакан пшена,
3 стакана воды,
2 ст. л. сливочного масла,
2 картофелины,
1 луковица,
соль.

Приготовление

Пшено тщательно промыть, воду слить. Чтобы ушла горечь, залить его кипятком на 5 минут, потом воду слить. Картофель очистить и нарезать кубиками. Лук нашинковать. В мультиварку положить масло, засыпать лук и на режиме «Выпечка» обжаривать его минут 5 —10, помешивая. Потом к луку засыпать пшено и картофель, посолить, залить водой, перемешать и готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Гречка с цветной капустой и молоком

Ингредиенты

200 г цветной капусты,
1 стакан гречневой крупы,
500 мл молока, соль.

Приготовление

Цветную капусту промыть, мелко нарезать и слоем уложить на дно мультиварки. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить молоко, добавить соль, поставить режим «Каша» или «Тушение» на 1 час.

Запеканка овощная с сыром

Ингредиенты

4 картофелины,
400 г сыра,
4 помидора,
100 г сливочного масла,
1 стакан сметаны, соль.

Приготовление

Картофель очистить и нарезать кружочками. Так же нарезать и помидоры, сыр натереть. Мультиварку смазать частью масла, уложить слой картофеля, посыпать его частью сыра, сверху разложить кружки помидоров и их присолить. Потом сделать второй слой картофеля, сыра и помидоров. Верхним слоем положить оставшийся картофель, посыпать его тертым сыром и разложить кусочки масла. Залить все сметаной и готовить в режиме «Тушение» или «Плов» 40 минут.

Блинчики

Ингредиенты

300 г муки,
1 стакан молока,
3 ст. л. растительного масла, сода на кончике ножа,
3 ст. л. сахара, соль.

Приготовление

В миску высыпать муку, сахар и соль, хорошо перемешать. Потом в сухую смесь медленно лить молоко, постоянно размешивая, чтобы не было комков. Довести смесь до консистенции негустой сметаны, в случае необходимости добавить муку или молоко. Соду погасить уксусом и добавить в тесто, потом влить растительное масло и хорошо перемешать.

Разогреть мультиварку в программе «Выпечка» и печь блины.

Сладкая тыква

Ингредиенты

500 г тыквы,
100 мл воды,
2 ст. л. сахара,
мед или взбитые сливки по вкусу.

Приготовление

Тыкву вымыть и нарезать дольками. В чашу мультиварки выложить дольки тыквы кожицей вниз. Влить воду, при желании посыпать сахаром.

Запекать в режиме «Выпечка» 30 минут. Готовую тыкву выложить на тарелку и полить медом или взбитыми сливками.

Пирог с вишней

Ингредиенты

400 г вишни,
0,5 стакана сахара,
2 стакана муки,
2 ст. л. меда,
2 ст. л. какао,
1 ч. л. разрыхлителя,
0,5 стакана растительного масла, соль.

Приготовление

Вишню взять без косточек и без сока. Если вишня замороженная, то ее надо разморозить в миске, а сок слить в стакан. В этом соке можно растворить тот сахар, что пойдет в тесто. В миске смешать муку, какао и разрыхлитель. Потом к смеси добавлять растительное масло, мед, вишневый сок с сахаром. Все смешать до однородной массы, потом в тесто добавить вишню и еще раз перемешать. Тесто выложить в мультиварку, разровнять и готовить в режиме «Выпечка» 1 час. В готовом пироге тесто не должно липнуть к спичке или зубочистке. Если он не пропекся, можно поставить еще время. А если пропекся, то поставить режим «Прогрев» на 10–15 минут под закрытой крышкой.

Персиковый пирог

Ингредиенты

1,5 стакана муки,
4 ст. л. сахара,
200 г сливочного масла,
10 консервированных персиков, соль.

Приготовление

Смешать муку, соль, сахар, добавить размягченное сливочное масло, затем влить в тесто одну за другой 3–4 столовые ложки холодной воды, смешать, придать тесту форму диска, завернуть в полиэтилен и положить в холодильник на полчаса. Потом тесто раскатать в пласт, сверху разложить персики (можно половинками, можно нарезать пластинками) и готовить на режиме «Выпечка» 40 минут. Пирог остудить в мультиварке, потом выложить.

Сметанные пирожки

Ингредиенты

2 стакана хорошей, не очень кислой сметаны,
4 ст. муки,
соль.

Приготовление

Влить два стакана сметаны в миску, посолить и размешать, всыпать понемногу всю муку, растирая хорошенько, чтобы мука полностью соединилась со сметаной и получилось тесто. Выложить тесто на стол, разделить его на небольшие куски в виде маленьких булочек. Дать им полежать 5 минут, потом провести скалкой по каждой булочке и слегка придавить. Поместить любой фарш, закрыть и защипать сверху, выложить пирожки в смазанную маслом чашу мультиварки и готовить в режиме «Выпечка» 40 минут.

Медовое печенье

Ингредиенты

150 г сливочного масла,
2 ст. л. меда,
250 г сметаны,
3,5 стакана муки,
1 стакан сахара,
1 ч. л. (без верха) соды.

Приготовление

Масло растопить. В горячее масло положить мед и размешать до полного растворения. Слегка остудить и добавить сметану, сахар, затем муку с содой. Тесто должно легко мешаться, но не течь с ложки. Смоченной в воде ложкой тесто выкладывать в мультиварку на промасленную бумагу. Выставить режим «Выпечка» на 30 минут.

Песочное печенье

Ингредиенты

200 г муки,
2 ст. л. сахара,
100 г сливочного масла,
2 ст. л. сметаны.

Приготовление

Сахарный песок растереть со сливочным маслом и сметаной до получения однородной массы. Размешивая, подсыпать небольшими порциями муку и месить до загустения. Тесто выложить на присыпанную мукой поверхность и хорошо вымесить, подсыпая оставшуюся муку. Затем тесто раскатать слоем толщиной в 1 см и вырезать печенье произвольной формы (можно использовать покупные формочки). Уложить в смазанную маслом мультиварку или в нее же на промасленную бумагу и выпекать в режиме «Выпечка» 40 минут. Украсить печенье можно взбитыми сливками или свежими ягодами.

Напиток из шиповника

Ингредиенты

200 г сухих плодов шиповника,
50 г сахара,
1 л воды.

Приготовление

Плоды шиповника перебрать, промыть холодной водой, обдать кипятком. Выложить шиповник в мультиварку, залить водой, кипятить в режиме «Тушение» или «Варка на пару» 10 минут, а потом оставить в режиме «Подогрев» на 8 часов. В готовый настой добавить сахар. В этом случае мультиварка выполняет функции термоса.

Кисель из шиповника

Ингредиенты

0,5 стакана сушеных ягод шиповника,
100 г сахара,
3 ст. л. крахмала.

Приготовление

Сушеные плоды шиповника перебрать, промыть в холодной воде, выложить в мультиварку, добавить сахар, залить водой, закрыть крышкой и готовить на программе «Тушение» 50 минут. Потом отлить немного отвара в стакан, развести в нем крахмал и влить обратно. Довести кисель до кипения и оставить настаиваться под крышкой в выключенной мультиварке на полчаса. Можно добавить в кисель немного лимонной кислоты или лимонного сока.

Кисель из молока и кураги

Ингредиенты

300 г кураги,
300 г сахара,
2 л молока,
1 стакан воды,
3 ст. л. крахмала.

Приготовление

Курагу перемыть, сложить в мультиварку, залить водой, чтобы она только покрывала ее, и выставить программу «Тушение» на 30 минут. Готовую курагу вместе с отваром взбить блендером в пюре. Крахмал развести в стакане теплой воды. В мультиварку налить молоко, нагреть на программе «Варка на пару», добавить сахар и перемешать, чтобы он полностью растворился, выложить пюре из кураги, перемешать и оставить вариться 7—10 минут. Потом тонкой струйкой влить крахмал, все тщательно перемешать, довести до кипения и выключить программу. Можно дать настояться под крышкой, тогда кисель будет более густой.

Компот из разных ягод

Ингредиенты

1 стакан вишни,
2 яблока,
10 слив,
1 стакан малины,
100 г сахара,
1 л воды.

Приготовление

Все ягоды и яблоки вымыть, у вишен и слив удалить косточки, у яблок вырезать сердцевину, все нарезать на кусочки. Сложить в мультиварку, добавить сахар, залить водой и выставить программу «Тушение» на 1 час.

Потом можно еще дать компоту настояться в режиме «Подогрев».

Компот из кураги

Ингредиенты

400 г кураги,
1 стакан сахара,
2 л воды.

Приготовление

Промыть курагу и выложить в мультиварку, засыпать сахар, налить холодную воду и включить режим «Суп» на 1 час. После окончания программы оставить компот еще на час на «Подогреве», чтобы он настоялся.

Диета при аллергии к пшенице

Аллергия к пшенице встречается реже, чем к коровьему молоку и яйцам. При этом из питания исключаются пшеница, а также все продукты, которые ее содержат: пшеничная мука, панировочные сухари, отруби, манная каша, полуфабрикаты для приготовления кексов, тортов и т. д. (если на этикетке обозначено, что в состав продукта входит пшеничная мука).

Очень редко, но бывает у таких детей также аллергическая реакция на рис, овес и ячмень. Поэтому смеси и каши, блюда с этими крупами надо давать осторожно и, только убедившись, что никакой реакции на них нет, можно вводить их в питание.

Следует знать, что аллергия на пшеницу и непереносимость глютена (целиакия) – это разные заболевания, хотя симптомы при них могут быть похожи. Аллергия проявляется при нарушениях в работе иммунной системы, а целиакия развивается, когда в организме человека нарушена работа тонкого кишечника, иногда причины этого возникают даже на генном уровне.

При аллергии к пшенице запрещаются:

– Супы с макаронными изделиями, клецки, а также супы, приготовленные с пшеничной мукой;

– Мясо, птица и рыба, обвалянные в муке;

– Мясные продукты с наполнителями (колбасы, сосиски и т. д.);

– Макаронные изделия на основе пшеничной муки;

– Пшеничный хлеб, а также кукурузный и ржаной хлеб, приготовленные с добавлением пшеничной муки;

– Блины, оладьи, гренки;

– Пшеничная каша (разрешаются овсяная, кукурузная, рисовая);

– Готовые соусы, содержащие пшеничную муку;

– Любые блюда, приготовленные на основе пшеничной муки: пироги, запеканки, торты, печенье, выпечка – как фабричного производства, так и домашняя;

– Мороженое в вафельных стаканчиках;

– Некоторые заменители кофе, некоторые сорта конфет и шоколада.

Однако пшеничную муку можно заменить. Вместо нее можно использовать крахмал (кукурузный или картофельный), рисовую, овсяную, картофельную и кукурузную муку. При этом одному стакану пшеничной муки соответствуют полстакана крахмала и картофельной муки, 0,9 стакана рисовой муки, стакан с четвертью ржаной муки и молотых овсяных хлопьев, один стакан кукурузной муки и полстакана ячменной муки. В большинстве рецептов входящую в состав блюд пшеничную муку вполне можно заменить. Есть даже рецепты, основанные именно на таких, «альтернативных» видах муки. Некоторые люди считают блюда из них более вкусными.

Но если вы решили печь торт или пироги по обычному рецепту, просто заменяя пшеничную муку, то не стоит забывать о следующем.

– Тесто получается более нежным, если использовать не один, а несколько видов муки.

– Изделия из не пшеничной муки выпекают на более медленном огне, особенно если они сделаны без молока и яиц.

– Крупные изделия, сделанные из не пшеничной муки, бывает трудно пропечь до конца, поэтому пироги и булочки рекомендуется делать более мелкими.

– Кроме того, эти изделия по сравнению с обычной выпечкой быстрее засыхают. Чтобы этого не произошло, рекомендуется хранить их в герметичной упаковке.

– Тесто, приготовленное из не пшеничной муки грубого помола, чаще получается комковатым, поэтому его нужно тщательнее перемешивать. Рекомендуется к муке сначала добавлять молоко (или воду, при его непереносимости), кипятить смесь и только после того, как она остынет, добавлять в тесто прочие компоненты.

Зеленые щи

Ингредиенты

300 г мяса,
500 г шпината,
3 картофелины,
3 вареных яйца,
сметана,
соль.

Приготовление

Шпинат перебрать, перемыть в нескольких водах, картофель очистить и нарезать дольками. Мясо промыть и нарезать на кусочки. Положить его в мультиварку, залить 1,5–2 л воды и поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Потом добавить в бульон картошку, посолить, добавить специи по желанию и выставить тот же режим еще на 10 минут. После этого в суп добавить шпинат и варить еще 15 минут. В суп при подаче положить по половине яйца и ложечку сметаны.

При желании в суп вместе со шпинатом можно положить промытый и нарезанный щавель.

Вегетарианский борщ

Ингредиенты

2 картофелины,
2 морковки,
2 луковицы,
1 большая или 2 маленькие свеклы,
1 маленький вилок капусты,
2 ст. л. томатной пасты,
2 ст. л. сливочного масла, соль.

Приготовление

Овощи промыть и очистить. Лук и капусту нашинковать, морковь натереть на терке, как и свеклу, картофель нарезать дольками. В мультиварку положить масло, заложить туда свеклу, поставить режим «Выпечка» на 30 минут. Через 10–15 минут тушения свеклы добавить к ней лук и морковку и продолжать обжаривать. Когда полчаса пройдут, добавить к овощам картошку, капусту, томатную пасту, посолить, влить 2 л горячей воды и выставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час.

Летний борщ

Ингредиенты

1 пучок молодой свеклы с ботвой,
2 картофелины,
2 луковицы,
2 морковки,
1 небольшой кабачок,
2 помидора,
2 ст. л. сливочного масла,
2 вареных яйца, соль.

Приготовление

Свеклу вместе с ботвой хорошенько промыть, свеклу очистить и натереть на терке, ботву нашинковать. Также очистить морковь и лук, морковку натереть, лук нашинковать. Кабачок очистить от кожи и семян, нарезать кубиками. Картофель очистить и нарезать дольками. В мультиварку положить масло, выставить режим «Выпечка» на 30 минут и положить свеклу и морковку, обжаривать 15 минут, можно пару раз перемешать. Потом туда же добавить лук на оставшееся время. После окончания программы выложить в мультиварку свекольную ботву, нарезанные кабачок и картофель, размятые помидоры, посолить, налить воду до верхней метки и выставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час.

В готовый борщ перед подачей положить дольки вареного яйца. Обычно такой борщ подают со сметаной.

Суп с цветной капустой

Ингредиенты

300 г говядины,
1 кочан цветной капусты,
1 морковка,
1 луковица,
1 ст. л. сливочного масла,
зелень петрушки и укропа, соль.

Приготовление

Очистить и нашинковать лук и морковь, обжарить на небольшом количества масла в мультиварке в режиме «Жарка», «Выпечка», «Подогрев» или подобном. Жарить можно с открытой крышкой 5 минут, помешивая. Поджарку вынуть, заложить туда промытое и нарезанное на куски мясо, залить водой (1,5–2 л в зависимости от желаемой крепости бульона), поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. Потом добавить в бульон соцветия промытой цветной капусты, посолить и поставить вариться еще на 30 минут. Минут за 5 —10 до конца варки добавить в суп поджарку. Перед подачей на стол уже в тарелки положить сливочное масло.

Суп-пюре из картофеля

Ингредиенты

4 картофелины,
1 ст. л. сливочного масла,
2 желтка,
100 мл сливок,
зелень,
соль.

Приготовление

Очищенный картофель нарезать дольками, положить в мультиварку, залить 500 мл воды и в режиме «Суп» или «Тушение» варить 30 минут. Потом все взбить блендером в однородную массу. Желтки взбить со сливками, посолить и вылить тонкой струйкой, помешивая, в картофельное пюре, потом суп поставить вариться в том же режиме еще на 10 минут. В готовый суп добавить нарезанную зелень.

Суп весенний

Ингредиенты

300 г мяса,
1 луковица,
1 морковка,
2 картофелины,
1 брюква,
1 головка цветной капусты,
3 ст. л. консервированного или свежемороженого зеленого горошка, соль.

Приготовление

Мясо промыть и нарезать кусочками. Овощи помыть и очистить, морковку и брюкву натереть на терке, картофель нарезать дольками, лук нашинковать, цветную капусту разобрать на соцветия. Мясо, овощи и горошек сложить в мультиварку, посолить, влить 1,5–2 л воды (или до верхней отметки – зависит от желаемой густоты супа) и поставить готовиться в режиме «Суп» или «Тушение» на 1,5 часа.

Суп-пюре из риса

Ингредиенты

1 стакан риса,
3 ст. л. масла,
4 стакана молока,
4 стакана воды, соль.

Приготовление

Рис промыть до чистой воды, выложить в мультиварку, посолить, залить водой и молоком и варить в режиме «Суп» 40 минут. Круглый рис варится быстрее, длиннозерный медленнее. Готовый суп перелить в миску или блендер, взбить его блендером в однородную массу, при подаче в суп добавить сливочное масло.

Суп с консервированным горошком

Ингредиенты

3 картофелины,
1 луковица,
1 морковка,
1 банка консервированного горошка (420 г),
2 л мясного или овощного бульона, лавровый лист,
соль.

Приготовление

Лук, морковь и картофель очистить, картофель порезать на дольки, лук нашинковать, морковь

натереть на терке. Сложить все в чашу мультиварки, добавить лавровый лист, приправы по вкусу, соль. Залить бульоном и готовить на программе «Тушение» 1 час. Консервированный горошек вместе с жидкостью добавить в суп за 15 минут до окончания варки.

Другой вариант этого супа: лук и морковь предварительно обжарить на растительном масле на программе «Жарка» или «Выпечка», потом добавлять все ингредиенты. Можно также добавить мясо, нарезанное небольшими кусочками, и все заливать не бульоном, а водой. Готовить так же – «Тушение» на 1 час.

Диетический овсяный суп

Ингредиенты

100 г овсяных хлопьев,
100 мл сливок,
1 стакан молока,
3 ст. л. сливочного масла,
1 яйцо,
1 л воды,

Приготовление

Овсяную крупу промыть, выложить в мультиварку, залить водой и молоком, добавить сразу сливочное масло и соль и варить в режиме «Суп» 40 минут. Яйцо взболтать в сливках и тонкой струйкой при непрерывном помешивании вылить в готовый горячий суп, дать ему постоять под крышкой 10–15 минут.

Фрикадельки под соусом

Ингредиенты

500 г мясного фарша,
1 большая луковица,
2 яйца, соль;
для соуса:
1 ст. л. кетчупа,
1 ст. л. майонеза или сметаны,
100–150 мл воды, соль.

Приготовление

К фаршу добавить мелко нарезанный или измельченный блендером лук. Вбить и размешать яйца, соль. Все хорошо перемешать и выбить, чтобы фарш не разваливался. Сформировать фрикадельки чуть больше грецкого ореха. Выложить фрикадельки в мультиварку. Сразу же смешать все ингредиенты для соуса и залить им фрикадельки. Выставить режим «Тушение» на 45 минут.

Картофельные крокеты с мясом в омлете

Ингредиенты

4 картофелины,
200 г мяса,
3 ст. л. сливочного масла,
4 яйца,
1 стакан молока,
соль.

Приготовление

Мясо промыть, положить в мультиварку (можно разрезать на куски, чтобы быстрее сварилось), залить водой вровень с мясом. Картофель помыть, разрезать на 2 или 4 части, положить на решетку для варки на пару. Закрыть крышку, выставить режим «Варка» или «Варка на пару» на 40 минут. Готовый картофель остудить, очистить и размять в пюре. Мясо провернуть через мясорубку или в блендере. К картофелю добавить 2 ложки масла, 1 яйцо и 50 мл молока, соль и вымесить плотное пюре, чтобы оно могло держать форму. Сделать из пюре 4 лепешки, на них положить мясной фарш, края лепешек соединить и скатать шарики. Мультиварку смазать оставшимся маслом, положить крокеты, залить их яйцами, размешанными с молоком (можно посолить при желании) и готовить в режиме «Тушение» 15 минут.

Запеканка из мяса с капустой

Ингредиенты

300 г вареного мяса,
200 г капусты,
2 ст. л. сливочного масла,
1 луковица,
1 стакан молока,
2 яйца, соль.

Приготовление

Вареное мясо с мелко нарубленным луком пропустить через мясорубку или взбить миксером. Капусту мелко нашинковать, положить в мультиварку, добавить сливочное масло, провернутое мясо, посолить. Яйца взбить с молоком и залить ими массу, все перемешать. Готовить в режиме «Тушение» 1 час. Подавать со сметаной или томатным соусом.

Плов из перловки

Ингредиенты

500 г мяса (можно даже фарш),
300 г перловой крупы,
2 луковицы,
2 морковки,
1 ст. л. растительного масла,
1 головка чеснока, специи для плова, соль.

Приготовление

Лук и морковь почистить и нарезать, мясо промыть и нарезать на кусочки. Если мясо в виде фарша, то его надо немного посолить, можно сделать фрикадельки. В мультиварку налить растительное масло, положить лук и обжаривать его в режиме «Жарка» или «Выпечка» при открытой крышке, помешивая. Минут через 5 добавить к нему морковь, еще через 5–7 минут – мясо. Перловую крупу при необходимости надо перебрать, промыть. Через 15 минут поджаривания мяса всыпать в мультиварку крупу, не перемешивать, она должна остаться на мясе, и сразу залить ее водой, чтобы вода была на сантиметр выше крупы. Чеснок очистить от верхнего слоя шелухи и целой головкой вставить в крупу. Закрыть крышку и выставить режим «Плов», «Каша» или «Тушение» на 30 минут, потом оставить на режиме «Подогрев» еще на 30 минут.

Ленивые голубцы

Ингредиенты

1 стакан риса,
1 средний вилок капусты,
1 луковица,
1 морковка,
300 г мясного фарша,
50 мл томатной пасты,
2 стакана воды,
50 мл сметаны, соль.

Приготовление

Лук, капусту и морковь почистить и нашинковать, рис промыть до чистой воды. Далее можно укладывать продукты в мультиварку слоями: капуста, лук, морковь, мясо, рис. А можно смешать все продукты, посолить, добавить специи по вкусу и общей массой выложить в мультиварку. Смешать сметану, томатную пасту (или кетчуп) и воду и вылить в мультиварку. Готовить в режиме «Выпечка» 1 час.

Курица по-английски

Ингредиенты

1 курица (примерно 1 кг),
1 луковица,
550 мл молока (3 мультистакана),
1 ст. л. крахмала,
50 г сливочного масла,
1 болгарский перец,
200 г шампиньонов, соль и приправы по вкусу.

Приготовление

Курицу нарезать на порционные куски или сразу купить какие-либо части курицы. Перец очистить от семян и нарезать полосками. Лук очистить и нашинковать. Если шампиньоны целые, то помыть и нарезать. Можно купить упаковку порезанных. В мультиварке выставить режим «Жарка» или «Выпечка», положить сливочное масло, положить куски курицы и обжаривать при открытой крышке до корочки со всех сторон. Потом добавить нарезанные шампиньоны, перемешать и жарить еще минут 10. Потом выложить перец и лук и жарить еще столько же. Посолить, добавить приправы. Вылить в поджарку 2 мультистакана молока (350 мл), все перемешать. Выставить режим «Тушение» на 30 минут, крышку закрыть. В оставшемся молоке размешать крахмал и за 5 минут до конца тушения вылить в мультиварку, все еще раз перемешать, крышку закрыть и оставить блюдо до конца программы.

Жареная печень

Ингредиенты

500 г печени,
1 яйцо,
2 ст. л. соевого соуса,
2 ст. л. растительного масла,
соль и специи по вкусу

Приготовление

Печень промыть, удалить пленки и желчные протоки и нарезать. Сложить ее в миску, туда же вбить яйцо, посолить, добавить специи по вкусу и все хорошенько перемешать. В мультиварке выставить режим «Жарка» или «Выпечка», налить растительное масло и обжарить печень до готовности (минут 10). При желании потом к печени можно добавить соевый соус и поставить на режим «Подогрев» на 30 минут.

Рыба с овощами

Ингредиенты

300 г рыбы или рыбного филе,
1 луковица,
1 морковка,
1 болгарский перец,
2 ст. л. растительного масла,
соль.

Приготовление

Лук, морковь и болгарский перец очистить и нарезать произвольно. Выложить их в чашу мультиварки, смазанную небольшим количеством растительного масла. Затем выложить рыбу, нарезанную кусочками. Посолить, добавить специи по желанию. 10 минут обжаривать все в режиме «Выпечка», потом все перемешать, чтобы овощи не прилипли ко дну, и готовить еще 30 минут в режиме «Тушение».

Можно сделать несколько слоев овощей и рыбы, тогда готовить нужно дольше, режим «Тушение» можно выставить на 1 час или даже 1,5 часа.

Пюре по-саксонски

Ингредиенты

3 картофелины,
2 репы,
1 луковица,
100 г сливочного масла,
100 мл молока, соль.

Приготовление

Картофель и репу промыть, очистить, разрезать на 2 или 4 части и положить на решетку мультиварки для варки на пару. Репчатый лук очистить, нарезать дольками и тоже положить на решетку. В мультиварку налить воду по инструкции, выставить режим «Варка на пару» на 30 минут. Отваренные овощи протереть, чтобы получилось пюре. Добавить сливочное масло, развести молоком и подать на стол горячим в качестве гарнира.

Фаршированный картофель

Ингредиенты

200 г мясного фарша,
2 луковицы,
2 морковки,
2 помидора,
1 ст. л. томатной пасты,
5 картофелин,
соль и приправы по Вкусу.

Приготовление

Морковь, картофель и лук очистить, лук мелко нашинковать, морковь натереть. У картофеля срезать верхушку и чайной ложкой вынуть середину, внутри ее немножко посолить. Половину лука и специи по желанию добавить в фарш, посолить и хорошенько перемешать. Начинить картошку фаршем и поставить ее в мультиварку. Туда же отправить оставшуюся картофельную массу, лук, нарезанный кружочками помидор, натертую морковь, посолить, можно добавить и приправы (черный перец горошком, лавровый лист и т. п.), залить все водой до половины овощей, закрыть крышку, выставить режим «Тушение» на 1,5 часа.

Зеленый горошек по-итальянски

Ингредиенты

600 г консервированного зеленого горошка, 50 г сливочного масла,
100 г риса,
1 помидор,
50 г сыра.

Приготовление

Рис промыть до прозрачной воды, выложить его в мультиварку, залить водой, посолить, готовить на режиме «Гречка» или «Рис». Готовый рис вынуть, в мультиварку положить масло, включить режим «Выпечка», в растопленное масло положить горошек и обжаривать, помешивая, минуты 3–4, потом добавить вареный рис и нарезанный кубиками помидор. Все перемешать, обжаривать минут 5–7, пару раз перемешать. Сыр натереть, высыпать сверху на поджарку, программу отключить и оставить блюдо под закрытой крышкой на 10 минут, чтобы сыр расплавился.

Сырный соус

Ингредиенты

150 мл сливок,
50 мл молока,
50 г сыра,
100 г сливочного масла,
2 ч. л. крахмала.

Приготовление

Сыр натереть на мелкой терке. Включить мультиварку в режим «Выпечка», растопить сливочное масло, добавить к нему сливки и сыр, посолить, размешать силиконовой лопаткой. В молоке растворить крахмал и вылить в кипящую массу. Помешивать соус постоянно, пока он не загустеет. Можно в это время добавить специи по вкусу. Когда соус загустел, выключить мультиварку и соус сразу же перелить в соусник или миску, чтобы он остывал там, поскольку он загустеет еще и его будет трудно вылить.

Яичница

Ингредиенты

4 яйца,
100 г грудинки (или любого мяса), 1 помидор,
1 ст. л. сливочного масла,
соль.

Приготовление

Порезать мясо на кусочки, мультиварку смазать маслом, включить режим «Выпечка» и обжаривать мясо минут 5, помешивая. Потом к нему добавить нарезанный дольками помидор. Обжаривать несколько минут с открытой крышкой. Потом к поджарке вбить яйца и готовить на том же режиме 15 минут.

Суфле из яиц

Ингредиенты

4 яйца,
2 ст. л. сахарной пудры,
1 ст. л. сливочного масла.

Приготовление

Растереть желтки с сахарной пудрой. Отдельно взбить в крепкую пену белки. Осторожно смешать желтки с белками (перемешивая снизу вверх). Уложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сахаром. Форму поставить на решетку, в мультиварку налить воду и готовить в режиме «Варка на пару» 15 минут.

Кукурузная молочная каша

Ингредиенты

0,5 стакана кукурузной крупы,
2,5 стакана молока,
2 ст. л. сахара,
2 ст. л. сливочного масла, соль.

Приготовление

Кукурузную крупу насыпать в мультиварку, сразу добавить соль и сахар, масло, залить молоком и готовить в режиме «Молочная каша» или «Каша» на 1 час. Можно потом оставить на режиме «Подогрев» еще на полчаса.

Тыква, тушенная с яблоками

Ингредиенты

1 кг тыквы,
3 яблока,
3 ст. л. сливочного масла,
3 ст. л. сахара.

Приготовление

Тыкву помыть и очистить, нарезать кубиками в 1 см. Выложить в мультиварку, добавить очищенные и мелко нарезанные яблоки, сахар, сливочное масло, включить программу «Тушение» на 1 час.

Рулет из риса с персиками

Ингредиенты

100 г риса,
1 стакан молока,
1 яйцо,
2 ст. л. сливочного масла,
2 ст. л. сахара,
100 г персиков,
50 г воды.

Приготовление

Рис промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки, добавить сахар, соль, масло, налить молоко и воду, все тщательно перемешать. Закрыть крышку мультиварки, выставить режим «Каша» на 30 минут или «Молочная каша». После окончания варки оставить кашу на подогреве минут на 10–15, тогда она будет более густая. Каша не должна расползаться. Вынуть ее, немного остудить, добавить яйцо и сливочное масло и хорошо вымешать. Разложить кашу слоем 1 см на марле, смоченной водой, на середину уложить мелко нарезанные персики, завернуть рулетом, выложить в мультиварку и готовить на программе «Выпечка» 20 минут. Можно переворачивать, чтобы была корочка.

Снежки с молочным кремом

Ингредиенты

3 яйца,
2 стакана молока,
1 ч. л. крахмала,
100 г сахарной пудры,
2 ст. л. сахара.

Приготовление

Охлажденные белки миксером взбить в стойкую пену, потом, не взбивая дальше, осторожно примешать к ним сахарную пудру. Довести молоко до кипения в мультиварке при открытой крышке. Комочки взбитых белков осторожно опускать столовой ложкой в очень горячее (но не кипящее) молоко так, чтобы они не касались друг друга. Дать молоку со снежками закипеть, практически тут же вынуть их шумовкой и выложить на сито или бумажное полотенце, чтобы обсохли. Мультиварку выключить и молоко немного остудить. Желтки растереть с сахаром, прибавить крахмал, размешать в молоке и снова включить мультиварку в режим «Суп» или «Варка». Соус постоянно помешивать, пока не загустеет. При подаче снежки можно опустить в этот теплый соус.

Можно сделать шоколадный соус, прибавив в молоко 30 г тертого шоколада или 1 чайную ложку растворимого какао.

Абрикосовый десерт

Ингредиенты

400 г абрикосов,
2 ст. л. сахара,
2 стакана воды, сливки по вкусу.

Приготовление

Абрикосы вымыть, разрезать на 4 части и удалить косточки. Переложить абрикосы в мультиварку, добавить сахар, налить воду и варить 15 минут (программа «Суп»), постоянно помешивая. Затем абрикосы вынуть из компота, протереть через сито или взбить блендером и убрать в холодильник на полчаса. Когда смесь охладится, смешать со сливками, взбить и сразу же подавать.

Яблочное повидло с апельсинами

Ингредиенты

4 апельсина,
6 яблок,
500 г сахара,
1 лимон.

Приготовление

Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины, нарезать на небольшие дольки. Апельсины также очистить, разделить на дольки, и их разрезать пополам. Выбрать косточки. Лимон вымыть.

Если цедра толстая, то ее срезать, тонкую можно оставить и нарезать лимон на кусочки. Все нарезанные фрукты выложить в мультиварку, засыпать сахаром (перемешивать не надо), закрыть крышку и выставить режим «Тушение» на 2 часа. В процессе готовки можно несколько раз перемешать. Поскольку апельсин не разваривается, то готовое повидло можно взбить блендером, а можно оставить апельсиновые кусочки как есть.

Готовое повидло можно хранить в холодильнике или разлить по простерилизованным банкам и закатать.

Домашние трюфели

Ингредиенты

250 г сахара,
5 ст. л. молока или сливок,
80 г сливочного масла,
100 г какао,
120 г сухого молока (или смеси «Малютка»), 1 яичный белок,
1 ст. л. сахарной пудры,
1 ст. л. измельченных орехов.

Приготовление

В мультиварке на режиме «Подогрев» растопить растопить сахар в сливках и, помешивая, прокипятить 3 минуты. Сладкие сливки перелить в миску и в и в горячую массу, размешивая, добавить масло, какао, сухое молоко, перемешать и выложить взбитый в крепкую пену белок. 10 минут растирать до получения однородной массы. Для остывания массу поставить на 30 минут в теплое место (на край плиты). За это время из сахарной пудры, оставшегося какао и толченых орехов приготовить посыпку. Загустевшую массу остужать минут 15 в прохладном месте до получения пластичной массы. Затем брать массу чайной ложкой и, помогая ножом, лепить каждую конфету отдельно и сразу обвалять в посыпке. Убрать в холодильник для полного остывания. Внутрь конфеты можно поместить орешек, вишенку из варенья, чернослив, изюм.

Кисель из вишни

Ингредиенты

300 г вишни,
1 л воды,
100 г сахара,
3 ст. л. крахмала.

Приготовление

Вишню перебрать, вымыть, косточки удалить, после чего взбить ее блендером в пюре. Выложить пюре в мультиварку, добавить почти всю воду, сахар, выставить режим «Тушение» и варить 20 минут. Количество сахара будет зависеть от сладости или кислоты ягод. Потом влить крахмал, разведенный в оставшейся воде, хорошенько все перемешать, довести до кипения и выключить.

Кисель из ревеня

Ингредиенты

300 г ревеня,
1 л воды,
2 ст. л. крахмала,
3 ст. л. сахара.

Приготовление

Ревень очистить (снять верхние волокна), нарезать, положить в мультиварку, залить горячей водой и варить на программе «Варка на пару» или «Тушение» 30 минут. Затем отвар процедить, четверть его отлить и в нем развести крахмал, остальной отвар вернуть в мультиварку, довести до кипения, всыпать и размешать сахар, а потом влить крахмал и хорошенько размешать. Довести до кипения, выключить программу и оставить под закрытой крышкой настаиваться.

Клюквенно-медовый морс

Ингредиенты

1 стакан клюквы,
2 ст. л. меда,
1 л воды.

Приготовление

Ягоды перебрать, перемыть и держать в горячей воде 5 минут. Потом размять, переложить в мультиварку, залить горячей водой и готовить 30 минут на программе «Варка» или «Тушение», потом процедить, добавить мед, хорошенько размешать и оставить на полтора часа. Подавать охлажденным.

Компот из слив

Ингредиенты

300 г слив,
100 г сахара,
3 л воды.

Приготовление

Сливы вымыть, удалить косточки, нарезать сливы на кусочки или хотя бы на половинки. Сложить в мультиварку, добавить сахар, залить водой и выставить программу «Тушение» на 1 час.

Диета при аллергии к кукурузе

Эта диета более простая, у нее меньше ограничений. Оно и понятно: кукуруза входит в состав разных блюд гораздо реже, чем молоко, яйца и пшеничная мука. Может быть, поэтому и непереносимость кукурузы встречается тоже реже.

Нужно исключить из питания все блюда, в состав которых входит кукуруза. При этом важно помнить, что аллергию может вызвать не только вареная кукуруза, но и консервы в банках, кукурузные хлопья, кукурузная мука и крупа, сироп, кукурузные крахмал и масло (опасна также смесь различных растительных масел – перед покупкой такой смеси внимательно изучите ее состав), а также маргарин. Осторожнее будьте с готовыми ореховыми пастами, овощными смесями, супами, молочными коктейлями, готовым блинным тестом или блинчиками, готовыми гарнирами (так как они могут быть приготовлены на кукурузном масле), некоторыми газированными напитками (в частности, «Кока-колой»), кукурузным сахаром, сухими дрожжами, пивом, кетчупом, жевательными резинками, маринадами и соусами.

Мексиканские и китайские блюда нередко содержат в своем составе кукурузу.

Важно помнить, кроме того, что могут представлять опасность лекарственные средства в желатиновых капсулах и таблетках, витамины, зубная паста. Одноразовая бумажная посуда (стаканы, тарелки и даже молочные пакеты) может быть изготовлена с добавлением сырья, в состав которого входит переработанная кукуруза. Иногда производители покрывают изнутри обертку для продуктов кукурузным крахмалом. Кроме того, может представлять опасность клей, который находится на разного рода поверхностях: липкой ленте, марках и т. д.

Закуска из цветной капусты и яиц

Ингредиенты

500 г цветной капусты,
4 яйца,
1 пучок зеленого лука,
100 г майонеза, соль по вкусу.

Приготовление

Цветную капусту промыть, разобрать на соцветия. Яйца хорошо вымыть. Сложить капусту и яйца на решетку, в чашу мультиварки налить воду по инструкции, выставить режим «Варка на пару» на 15–20 минут. Готовые яйца охладить, очистить, натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть и нарубить. Капусту при желании еще нарезать, перемешать с яйцами и луком, посолить.

Овощной суп с тефтелями

Ингредиенты

200 г мясного фарша,
1 кусок белого хлеба,
1 яйцо,
2 средние картофелины,
1 морковка,
1 луковица,
100 г любой крупы,
2 ст. л. масла,
2 л воды,
соль.

Приготовление

Для приготовления тефтелей смешать фарш с замоченным в воде и отжатым белым хлебом, посолить и вымешать. Вбить яйцо и все хорошенько перемешать, можно даже выбить. Сформировать небольшие шарики.

Картофель, морковку и лук вымыть, очистить и нарезать произвольно. Крупу промыть в воде несколько раз, пока вода не станет прозрачной. Выложить в мультиварку масло, морковь и лук, поставить режим «Жарка» или «Выпечка» на минимальное время и 10 минут обжаривать овощи. Потом к ним добавить картофель, крупу, тефтели, влить горячую воду, посолить. Закрыть крышку мультиварки и установить режим «Тушение» или «Суп» на 1 час.

Гороховый суп с копченостями

Ингредиенты

1 стакан колотого гороха,
3 картофелины,
1 морковка,
1 луковица,
200 г копченого мяса или ребрышки,
2 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление

Лук очистить и нашинковать, морковь очистить и натереть на терке. Горох промыть. Можно не замачивать, он и так разварится. Картофель очистить и нарезать дольками. В мультиварку налить овощи, выставить режим «Жарка» или «Выпечка», заложить лук и морковь и обжаривать 5–7 минут, помешивая. Потом высыпать в мультиварку горох, положить картофель, ребрышки, посолить, при желании добавить приправы, залить водой и готовить на программе «Тушение» 2 часа.

Рассольник

Ингредиенты

300 г говядины,
2 небольших соленых огурца, 2 картофелины,
1 морковка,
1 луковица,
200 г перловой крупы,
2 ст. л. растительного масла,
1 ст. л. томатной пасты, соль.

Приготовление

Морковь, лук, картофель помыть и очистить, лук нашинковать, морковь нарезать или натереть на терке, картофель нарезать дольками или кубиками. В мультиварку налить масло и обжаривать лук и морковь 10–15 минут в режиме «Выпечка», потом к ним добавить томатную пасту и обжаривать еще 10 минут. Далее положить к обжарке нарезанное кусочками мясо, нарезанные соленые огурцы, картофель, перловку, все приправы (по вкусу), посолить. Налить горячую воду (можно 1,5 л, можно до верхней метки – зависит от планируемой густоты супа), включить режим «Тушение» на 2 часа.

Суп с заварными клецками

Ингредиенты

300 г куриного мяса,
1 луковица,
1 морковка,
3 картофелины,
лавровый лист,
соль,
2 ст. л. сливочного масла;
для клецек:
3 ст. л. муки,
2 яйца,
3 ст. л. сливочного масла,
150 мл воды,
соль.

Приготовление

Лук и морковь помыть, почистить, лук нашинковать, морковь натереть на терке. Положить их в мультиварку вместе с маслом, выставить режим «Жарка» или «Выпечка» и 5 —10 минут обжаривать. Потом добавить к ним нарезанное на кусочки куриное мясо, очищенный и нарезанный на дольки картофель, посолить, положить лавровый лист, залить 1–1,5 л горячей воды и поставить вариться в режиме «Суп» или «Тушение» 1 час.

Для приготовления клецек яйцо разбить в чашку, немного взбить вилкой, добавить муку, соль и замесить тесто, похожее на густую сметану. Чайной ложкой брать тесто и опускать кусочки в кипящий суп. Варить, пока клецки не всплывут.

Суп-пюре по-фламандски

Ингредиенты

300 г брюссельской капусты,
3 картофелины,
1 л бульона,
100 мл сливок,
2 сырых желтка,
50 г сливочного масла,
2 куска белого хлеба.

Приготовление

Кочанчики брюссельской капусты вымыть, картофель очистить и разрезать на 4 части. Положить картофель и капусту на решетку, в мультиварку налить воду и готовить в режиме «Варка на пару» 30 минут. Потом капусту и картофель размять в пюре (можно в блендере), развести бульоном. Все перелить в мультиварку, нагреть с открытой крышкой в режиме «Суп». Сливки размешать с яичными желтками, посолить и тонкой струйкой вливать в кипящий суп, непрерывно размешивая. Тут же мультиварку выключить и оставить под закрытой крышкой на 15 минут. Подавать горячим, при подаче в тарелку положить кусочек сливочного масла. Этот суп едят с гренками.

Крем-суп из перловой крупы

Ингредиенты

100 г перловой крупы,
1 стакан молока,
2 стакана воды,
1 ст. л. сливочного масла,
2 яичных желтка,
соль.

Приготовление

Перловую крупу хорошо промыть, выложить в мультиварку, залить холодной водой и варить в режиме «Суп» или «Тушение» 1 час. Затем крупу посолить и взбить блендером в пюре. Желтки растереть с 2 столовыми ложками молока и, продолжая растирать, влить небольшими порциями остальное молоко. Эту смесь тонкой струей вливать в горячую перловку, постоянно помешивая. Поставить крем-суп на 10 минут на режим «Подогрев» или «Тушение». В готовый суп положить сливочное масло.

Зразы мясные, фаршированные омлетом

Ингредиенты

300 г мясного фарша,
2 куска белого хлеба,
2 яйца,
2 ст. л. сливочного масла,
100 мл молока, соль.

Приготовление

Из фарша, хлеба и половины масла приготовить котлетный фарш. Яйца взбить, посолить, смешать с молоком, вылить в смазанную маслом разогретую чашу мультиварки и готовить на режиме «Выпечка» минут 10, пока омлет не прожарится.

Потом омлет вынуть и мелко порезать. Из фарша сделать несколько круглых лепешек, на них разложить омлет, края мяса соединить, сформовать шарики. В мультиварку налить воду, зразы положить на решетку для варки на пару и готовить в режиме «Варка на пару» 30 минут.

Также можно готовить их в чаше мультиварки, залив каким-нибудь соусом или сметаной (можно сметанным соусом, белым соусом и т. п.), в режиме «Тушение» 40 минут.

Мясо в яблочном соусе

Ингредиенты

500 г вареного мяса,
3 средних яблока,
1 ст. л. муки,
1 ст. л. сливочного масла.

Приготовление

Яблоки очистить от кожицы и нарезать дольками. В мультиварке включить режим «Выпечка», растопить масло, всыпать муку и прожарить до светло-золотистого цвета, влить стакан воды и довести соус до кипения, чтобы мука полностью разошлась. Потом туда всыпать дольки яблок и готовить минут 15–20, чтобы яблоки превратились в пюре. Мясо нарезать кусочками или пластинками, опустить в яблочный соус, мультиварку выключить и оставить настаиваться под закрытой крышкой 30 минут.

Запеканка с мясом и вермишелью

Ингредиенты

200 г вермишели,
1 стакан молока,
2 яйца,
2 ст. л. сливочного масла,
200 г мясного фарша,
1 луковица, соль,
50 мл томатного соуса или кетчупа.

Приготовление

Лук очистить и нашинковать. Масло растопить в мультиварке на режиме «Выпечка», положить лук и фарш и обжаривать, иногда помешивая, до изменения цвета фарша. Добавить томатный соус, тушить еще минут 5. Высыпать в поджарку вермишель, посолить, влить стакан воды. Поставить режим «Тушение» на 40 минут. Когда время пройдет, смешать яйца с молоком и залить смесью запеканку. Оставить ее еще на 15 минут в режиме «Подогрев», чтобы запеканка пропиталась.

Мясные рулетики с сыром

Ингредиенты

400 г мяса,
100 г сыра,
2 ст. л. панировочных сухарей,
2 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление

Мясо вымыть и нарезать на плоские куски, при необходимости отбить (можно положить в пакет или сверху положить пищевую пленку, чтобы не было брызгов). Посолить, добавить специи по вкусу. Сыр натереть на терке. Можно к нему добавить мелко порубленный чеснок и зелень. Разложить мясо, на каждый кусок положить начинку, завернуть рулетиком. Можно закрепить зубочисткой или перевязать нитью. Обвалять рулетики в панировке. В мультиварку налить масло, положить рулетики, выставить режим «Выпечка» на 30 минут.

Если рулеты залить бульоном или какой-нибудь другой заливкой, то можно использовать программу «Тушение» на 1 час.

Шницель куриный

Ингредиенты

300 г куриного филе,
50 мл сливок,
2 ст. л. растительного масла,
2 ст. л. сухарей.

Приготовление

С куриного филе срезать пленку, удалить сухожилия, разбить тяпкой, полить сливками и слегка порубить тупой стороной ножа. Хорошо пропитанное сливками филе обвалять в сухарях и обжарить в мультиварке с налитым маслом в режиме «Выпечка» по 10–15 минут с каждой стороны.

Рыбные биточки с шампиньонами

Ингредиенты

400 г рыбного филе,
2 куска белого хлеба,
100 мл молока,
200 г нарезанных шампиньонов,
2 стакана рыбного или овощного бульона,
2 яйца,
50 г сливочного масла, соль.

Приготовление

Филе пропустить через мясорубку, смешать с хлебом, размоченным в молоке и отжатым, посолить, в массу прибавить размягченное масло, яйца, все очень хорошо вымешать. Сделать небольшие лепешки. Чашу мультиварки смазать маслом, положить биточки в один ряд, между ними выложить грибы, залить бульоном, чтобы он был вровень с биточками. Выставить режим «Тушение» на 40 минут.

Рыбные кнели

Ингредиенты

300 г рыбы,
2 куска белого хлеба,
50 г сливок,
2 ст. л. сливочного масла,
соль.

Приготовление

Рыбу разделать на филе (можно сразу купить филе), провернуть в мясорубке, добавить вымоченный в сливках хлеб (остаток сливок тоже добавить в рыбу) и вымешать достаточно жидкий фарш, выбить его, чтобы он не разваливался. В мультиварке вскипятить воду на программе «Варка» или «Суп» и двумя ложками формовать продолговатые котлетки и опускать в кипяток. Дать им покипеть 5–7 минут, потом вынимать шумовкой.

Можно также выложить их в смазанную маслом чашу мультиварки и немного обжарить, но потом все равно надо залить водой почти до верха кнелей и дать прокипеть.

Кнели – диетический продукт. В отличие от других изделий из рубленого мяса, они изготавливаются из полужидкого фарша, набираемого ложкой. И обычно их варят.

Рыбный омлет

Ингредиенты

200 г рыбного филе,
100 мл молока,
1 ч. л. сливочного масла,
2 яйца,
2 ст. л. муки,
соль.

Приготовление

Филе нарезать кусочками, обвалять в муке и обжарить на масле в режиме «Жарка» или «Выпечка» со всех сторон (10–15 минут). Яйца взбить с молоком, посолить, вылить к рыбе и жарить еще 5 минут.

Запеканка из вареного мяса с капустой

Ингредиенты

400 г вареного мяса,
200 г капусты,
4 ст. л. сливочного масла,
1 луковица,
1 стакан молока,
2 яйцо,
соль.

Приготовление

Лук очистить, нарезать на кусочки и вместе с мясом пропустить через мясорубку. Капусту нашинковать и готовить в мультиварке на режиме на режиме «Тушение» 20 минут. Потом капусту вынуть (в мультиварке лучше этого не делать, чтобы не повредить поверхность чаши), положить в нее горячую сливочное масло, вмешать фарш, влить молоко, посолить, добавить взбитое яйцо и все тщательно перемешать до однородной массы. Выложить массу в мультиварку и поставить режим «Выпечка» на 30 минут.

Если запеканку делать из сырого фарша, то режим «Выпечка» ставить на 60 минут.

Тушеный картофель с капустой

Ингредиенты

6 картофелин,
500 г капусты,
500 г мяса,
1 луковица,
1 морковка,
2 помидора,
500 мл воды,
2 ст. л. растительного масла,
соль.

Приготовление

Мясо промыть и нарезать на небольшие кусочки. Капусту нашинковать, картофель очистить и нарезать дольками, лук нашинковать, морковь натереть. В мультиварку налить масло, положить мясо и готовить в режиме «Выпечка» 20 минут, помешивая. Потом добавить лук и морковь, перемешать и обжаривать еще 15–20 минут, тоже помешивая. Добавить нарезанные помидоры и готовить еще 5 минут. Выложить к поджарке капусту и картошку, посолить, по желанию добавить специи. Все перемешать. Залить водой (количество – в зависимости от желаемой густоты блюда). Готовить в режиме «Выпечка» 50 минут. Можно иногда перемешивать. Также можно поставить режим «Тушение» на 1,5 часа, блюдо будет более томленое.

Картофельная запеканка с мясом

Ингредиенты

3 картофелины,
200 г мясного фарша,
100 мл молока,
1 ст. л. сливочного масла,
2 яйца,
50 г сыра, соль.

Приготовление

Картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками, сыр натереть на терке. В мультиварку налить масло, плотно уложить слой картофеля, на него – нетолстый слой фарша. Мясо можно посолить. Также можно сделать несколько слоев картофеля и фарша. Молоко размешать с яйцами и залить этой смесью запеканку, посыпать специями по вкусу. Если мясо не присаливали, то соль можно добавить в молоко. Сверху посыпать тертым сыром. Готовить на режиме «Выпечка» 40–50 минут.

Драники

Ингредиенты

6 картофелин,
3 ст. л. муки,
1 луковица,
2 яйца,
3 ст. л. растительного масла,
соль.

Приготовление

В миску разбить яйца, посолить, разболтать, добавить муку, хорошенько размешать. Очистить картофель и лук. Картофель можно натереть на крупной терке, лук нашинковать. Также можно картофель и лук измельчить в кухонном комбайне. У натертой картошки тщательно отжать жидкость, добавить лук и картофель к яйцам, вымешать.

В мультиварку налить немного масла, включить режим «Выпечка» и столовой ложкой выкладывать на разогретую поверхность картофельную массу, делать плоские лепешки. Обжаривать с каждой стороны по 5 минут.

Лучше всего подавать со сметаной.

Рис с овощами

Ингредиенты

1 цуккини,
1 луковица,
1 морковка,
половина маленького вилка капусты,
3 помидора,
1 стакан риса,
2 стакана воды,
2 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление

Овощи помыть, почистить, у помидоров снять кожицу, цуккини и помидор нарезать кубиками, капусту и лук нашинковать, морковь можно нарезать, а можно натереть на терке. В мультиварку налить масло, выложить все овощи, промытый до прозрачной воды рис, посолить, по вкусу добавить специи. Налить воду, все перемешать. Включить программу «Плов» на 45 минут.

Омлет из цветной капусты

Ингредиенты

500 г цветной капусты,
1 стакан молока,
3 яйца,
3 ст. л. сливочного масла,
соль.

Приготовление

Разделить цветную капусту на соцветия, промыть. Выложить на решетку мультиварки, налить в чашу воду по инструкции, выставить режим «Варка на пару» на 10 минут. Воду из мультиварки слить, смазать чашу сливочным маслом и положить капусту. Взбить яйца, соль, молоко и залить капусту. Готовить в режиме «Выпечка» 20 минут.

Творожно-манный пирог

Ингредиенты

100 г манки,
500 г творога,
1 стакан кефира,
5 яиц,
100 г сахара,
1 пакетик ванильного сахара,
2 ст. л. сливочного масла,
соль.

Приготовление

Манку залить кефиром, перемешать и оставить набухать. Яйца разделить на белки и желтки, белки отправить в холодильник. В творог добавить желтки, сахар, соль, ванильный сахар, хорошенько размешать, потом добавить манку с кефиром. Охлажденные белки взбить в густую пену и осторожно вмешать в творожную массу. Мультиварку смазать маслом, присыпать манкой и выложить тесто. Выставить режим «Выпечка» на 1 час. Готовый пирог остудить в мультиварке (подождать 10–15 минут при выключенных программах), не открывая крышку, затем вынуть.

Сырники с морковью

Ингредиенты

250 г творога,
2 морковки,
2 ст. л. сливочного масла,
2 ч. л. манки,
1 яйцо,
1 ст. л. сахара,
2 ст. л. муки,
2 ст. л. растительного масла,
соль.

Приготовление

Морковь очистить, натереть на терке. В мультиварке растопить сливочное масло и в режиме «Тушение» готовить морковку 20 минут, потом влить полстакана воды, дождаться, когда она нагреется, добавить манку и готовить, помешивая, до набухания крупы. Выложить смесь в миску, немного остудить, смешать с творогом, яйцом, сахаром, мукой. Из полученной смеси сформовать сырники. В мультиварку налить растительное масло и обжаривать сырники в режиме «Выпечка» по 15–20 минут с каждой стороны.

Пальчики творожно-картофельные

Ингредиенты

300 г творога,
2 вареных картофелины,
1 яйцо,
2 ст. л. муки,
соль.

Приготовление

Картофель растолочь, смешать с творогом, добавить яйцо, соль, муку и вымесить тесто средней густоты. Разделать его на кусочки в форме пальчиков и варить в кипящей подсоленной воде в режиме «Варка» или «Суп». Они готовы, как только всплывут.

Чернослив фаршированный запеченный

Ингредиенты

200 г чернослива,
100 г творога,
2 яичных желтка,
1 ст. л. манки,
2 ст. л. сахара,
50 г очищенных грецких орехов.

Приготовление

Чернослив размочить в холодной воде и удалить косточки. Творог протереть сквозь сито, смешать с манкой, желтками, сахаром и мелко рублеными поджаренными орехами; этой массой нафаршировать чернослив, положить на решетку мультиварки, выстланную фольгой, в чашу налить воду по инструкции и готовить в режиме «Варка на пару» 20 минут.

Подавать со сметаной.

Тыква с яблоками и изюмом

Ингредиенты

500 г тыквы,
2 яблока,
150 изюма,
50 г сливочного масла.

Приготовление

Очистить тыкву и нарезать на кусочки. Яблоки очистить от кожуры и нарезать дольками. Изюм замочить в кипятке на 15 минут, воду слить. В мультиварке выставить режим «Тушение», растопить сливочное масло, положить тыкву, яблоки и изюм. Влить чуть меньше стакана воды и оставить готовиться на 30–40 минут. При желании можно добавить сахар.

Суфле яблочное

Ингредиенты

6 яичных белков,
70 г сахара,
2 средних яблока,
1 ст. л. сливочного масла,
2 ст. л. сахара.

Приготовление

Яблоки вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, выложить на решетку, в мультиварку налить воды и готовить в режиме «Варка на пару» 15–30 минут в зависимости от жесткости яблок. Готовые яблоки охладить и протереть через сито или размять в пюре. В полученное пюре добавить сахар. Белки взбить в крепкую пену и выложить в пюре, аккуратно и не сильно размешивая, чтобы белки не осели. Силиконовую формочку или форму из пищевой фольги смазать сливочным маслом, выложить суфле, поставить форму на решетку и готовить в режиме «Варка на пару» 10 минут.

Конвертики с творожной начинкой

Ингредиенты

500 г муки,
1 стакан молока,
60 г сливочного масла,
60 г сахара,
1 желток,
20 г дрожжей, соль;
для начинки:
500 г творога,
2 желтка,
150 г сахара, лимонная цедра.

Приготовление

Дрожжи положить в теплое молоко, добавить столовую ложку сахара и дать им подняться. В просеянную муку положить соль, сахар, растопленное сливочное масло, желток, подошедшие дрожжи и остальное молоко. Замесить мягкое тесто, посыпать мукой и дать подойти. Творог растереть с сахаром и желтками. По желанию можно положить лимонную цедру, ваниль, изюм и другие. Когда тесто поднимется, раскатать его в пласт толщиной 1 см и нарезать на квадраты размером 6х6 см. На середину квадратов положить творожную начинку, соединить углы квадратов конвертиком и выложить изделия в смазанную маслом мультиварку. Оставить их расстаиваться в режиме «Подогрев» на 20 минут, потом включить режим «Выпечка» на 40–45 минут. Горячие пирожки можно посыпать сахарной пудрой.

Коврижка

Ингредиенты

1,5 стакана муки, 0,5 стакана молока,
0,5 стакана сахара,
0,5 стакана меда,
1 ч. л. сливочного масла,
1 яйцо,
0,5 ч. л. соды.

Приготовление

Просеять муку, положить в нее яйцо, сахар, разогретый мед и теплое молоко. Хорошенько размешать и добавить в тесто соду. При желании на этом этапе можно положить гвоздику, корицу, ваниль или другие ароматизаторы. Можно даже добавить цукаты. Тесто вымесить до густоты сметаны, выложить в смазанную маслом мультиварку и готовить на режиме «Выпечка» 40 минут. Когда коврижка остынет, посыпать ее сахарной пудрой или разрезать вдоль на две части и смазать фруктовым пюре.

Клубничный пирог

Ингредиенты

1 стакан сметаны,
1 стакан сахара,
3 яйца,
1 ч. л. соды,
3 стакана муки,
500 г клубники.

Приготовление

Сметану растереть с сахаром и яйцами, добавить соду, муку и замесить жидкое тесто. Половину теста вылить в смазанную маслом мультиварку, положить клубнику (можно нарезать дольками или пластинками, можно целиком) и залить оставшимся тестом. Готовить на режиме «Выпечка» 40 минут. Пирог остудить в мультиварке, потом выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой, сверху можно украсить разрезанными пополам ягодами клубники.

Желе из яблок

Ингредиенты

2 яблока,
3 ст. л. сахара,
1 стакан воды,
10 г желатина.

Приготовление

Яблоки вымыть, очистить от кожуры, разрезать на несколько частей, удалить сердцевину. Кожуру положить в мультиварку, залить водой, добавить сахар и варить 15 минут на программе «Суп». Желатин замочить в воде, чтобы он разбух. Очищенные яблоки натереть на терке или взбить блендером. В готовый компот положить яблочную массу, добавить разбухший желатин, все хорошенько перемешать, дать остыть в формочке или любой посуде, а потом поставить в холодильник на 2–3 часа для застывания.

Кисель из яблок

Ингредиенты

500 мл воды,
2 яблока,
1 ст. л. крахмала,
3 ст. л. сахара.

Приготовление

Яблоко (лучше антоновку) разрезать на 4 части, вырезать сердцевину, можно очистить, положить в мультиварку, залить водой и варить 20 минут в режиме «Варка», «Варка на пару» или «Тушение». Готовые яблоки вынуть и размять в пюре. Часть отвара отлить и в нем развести крахмал, в остальной отвар добавить сахар и довести до кипения. В кипящий отвар влить, помешивая, разведенный крахмал, дать вскипеть, прибавить протертые яблоки и перемешать. Кисель оставить настаиваться в выключенной мультиварке, чтобы он остывал и густел.

Кисель из лимона

Ингредиенты

2 лимона,
100 г сахара,
4 ст. л. крахмала,
500 мл воды.

Приготовление

Лимоны вымыть, очистить, отжать сок. В мультиварку налить воду, в режиме «Варка на пару» или «Тушение» довести до кипения, всыпать сахар, размешать и подождать полного растворения, потом добавить половину отжатого сока, довести до кипения, влить при помешивании разведенный в небольшом количестве воды крахмал, довести до кипения, выключить программу, влить оставшийся сок, размешать, охладить.

Компот из абрикосов

Ингредиенты

1 стакан абрикосов,
2 ст. л. сахара,
2 л воды.

Приготовление

Абрикосы вымыть, разрезать пополам, удалить косточки, положить в мультиварку, залить водой, прибавить сахар и варить 1 час на программе «Тушение».

Морс из смородины

Ингредиенты

1 стакан смородины,
100 г сахара,
2 л воды.

Приготовление

Ягоды перебрать, вымыть. Отжать сок, выжимки смородины положить в мультиварку, залить водой и кипятить 20 минут на программе «Варка» или «Суп», потом процедить, добавить сахар и смешать с ранее полученным соком.

Компот из замороженных ягод

Ингредиенты

400 г (упаковка) замороженных ягод,
1 апельсин,
50–70 г сахара,
2 л воды.

Приготовление

Ягоды, не размораживая или разморозив слегка, положить в мультиварку, добавить дольки апельсина и сахар по вкусу (например, для клюквы сахар нужен, а для вишни или клубники – в зависимости от сорта), залить водой и готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Диета при аллергии к сое

К счастью, этот недуг встречается не очень часто. У маленьких детей он может возникнуть при длительном кормлении соевыми смесями или соевым молоком. Взрослым непереносимость сои может принести еще больше проблем, чем детям. Ведь соя входит в состав многих (самых разных!) пищевых продуктов. При этом на упаковке часто просто-напросто указывается: «В составе продукта есть растительный белок». И все, никаких опознавательных знаков. Если больной человек съест такой продукт, то, скорее всего, ему придется очень худо. Теоретически каждый покупатель имеет право позвонить производителю и узнать, что именно входит в выпускаемый им пищевой продукт. Но на практике… вряд ли можно представить себе покупателя, в магазине списывающего с этикетки продукта реквизиты фабрики и потом звонящего туда по междугородному телефону.

Совет здесь можно дать один: не покупать продуктов, содержащих непонятный «растительный белок». Под этим названием может скрываться все, что угодно, в том числе и соя. В подавляющем большинстве случаев именно она это и бывает.

Разумеется, всем больным категорически запрещается есть: соевые бобы, соевые побеги, соевое масло, соевую муку, соевый соус и т. д. Кроме того, может быть опасным употребление маргарина, кукурузного хлеба (так как он выпекается с добавлением сои), готового мороженого и готовой выпечки, мясных полуфабрикатов, в том числе пельменей и котлет (внимательно изучайте состав продукта на этикетке!). Стоит также помнить, что соя нередко добавляется в конфеты, в карамель, в приправы к мясным и рыбным блюдам, в заправки для салата. Фактически, человеку придется питаться только

домашними блюдами, не покупать полуфабрикаты и очень аккуратно подходить к любым готовым магазинным продуктам. В готовых продуктах следует обращать внимание на наличие растительного структурного или гидролизированного белка, растительной смолы и овощного крахмала.

К бобовым также относятся фасоль, горох, чечевица. На них тоже может встречаться аллергия, но их не так часто добавляют в различные продукты, как соевую муку, поэтому при реакции организма их просто нужно исключить из питания.

Винегрет с морской капустой

Ингредиенты

3 картофелины,
2 морковки,
2 соленых огурца,
1 свекла,
1 луковица,
1 банка консервированной морской капусты, 5 ст. л. растительного масла, зелень и соль.

Приготовление

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обдать кипятком. Картофель, морковь, свеклу вымыть, если они большие, разрезать на 2 или 4 части, положить на решетку для варки на пару. В чашу мультиварки налить воду, сколько указано в инструкции, поставить режим «Варка на пару» на 30 минут. Готовые овощи вынуть, очистить, нарезать кубиками. Так же нарезать соленые огурцы. Все смешать, посолить, добавить морскую капусту, заправить растительным маслом. При необходимости винегрет досолить, при подаче посыпать зеленью.

Борщ с фрикадельками

Ингредиенты

300 г мясного фарша,
3 кусочка булки,
2 луковицы,
2 морковки,
1 брюква,
1 свекла,
2 картофелины,
1 маленький вилок капусты,
2 ст. л. сливочного масла,
соль.

Приготовление

В мясной фарш добавить предварительно замоченную в воде булку, столовую ложку очень холодной воды и хорошо вымешать. Разделать фрикадельки величиной с грецкий орех.

Вымыть и очистить овощи. Натереть на терке свеклу, брюкву и морковку, нашинковать лук и капусту, картофель нарезать дольками. В мультиварку положить масло, поставить режим «Выпечка» на 30 минут, положить свеклу и обжаривать 15 минут, потом добавить морковку, брюкву и лук и жарить до окончания программы. Далее туда же положить картофель и капусту, фрикадельки, посолить, залить горячей водой до верхней отметки и выставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час.

Рыбный суп

Ингредиенты

300 г рыбного филе,
150 мл сливок,
2 яичных желтка,
3 ст. л. муки,
1 луковица,
2 ст. л. растительного масла,
1,5 л воды.

Приготовление

Лук очистить и нашинковать. В мультиварку налить масло, выставить режим «Выпечка» и обжаривать лук минут 5, потом всыпать муку, перемешать и жарить еще минут 5–7. Рыбное филе нарезать на кусочки, положить в обжарку, можно обжаривать несколько минут, перемешивая, а можно сразу залить водой, поменять режим на «Варка» или «Суп» и готовить 30–40 минут в зависимости от величины кусков рыбы. Сливки смешать с яичными желтками, посолить и вылить тонкой струйкой в горячий суп, размешивая. Потом оставить настаиваться 15 минут под закрытой крышкой в режиме «Подогрев». При подаче посыпать зеленью.

Суп-пюре из зеленого горошка

Ингредиенты

1 банка консервированного зеленого горошка (420 г),
2 ст. л. муки,
3 ст. л. сливочного масла,
4 стакана молока,
соль.

Приготовление

Консервированный горошек размять толкушкой или взбить миксером в пюре. В мультиварку положить сливочное масло, включить режим «Выпечка» или «Жарка», растопить масло, засыпать муку и обжаривать ее 5 минут, помешивая, посолить, потом влить молоко и варить еще 10 минут, размешивая, чтобы мука полностью разошлась в молоке. В конце в молочный соус положить гороховое пюре, размешать и оставить суп настаиваться 15–20 минут на режиме «Подогрев». Перед подачей к столу можно в тарелки положить по кусочку сливочного масла. К супу подать гренки.

Суп-пюре из цветной капусты и картофеля

Ингредиенты

1 головка цветной капусты,
4 картофелины,
3 ст. л. масла,
2 стакана молока,
1,5 л воды,
соль.

Приготовление

Цветную капусту промыть, разобрать на соцветия, картофель почистить и нарезать ломтиками. Капусту и картофель выложить в мультиварку, посолить, залить водой (количество воды зависит от желаемой густоты будущего супа). Готовить на программе «Суп» 30 минут. Потом суп превратить в пюре в блендере, развести горячим молоком. При подаче на стол можно в суп добавить немного сливок или кусочек сливочного масла, отдельно подать гренки. Вместо свежей можно взять консервированную цветную капусту.

Суп-пюре из цветной капусты и кабачка

Ингредиенты

1 головка цветной капусты,
1 кабачок,
50—100 мл молока,
1 стакан любого бульона,
1 ст. л. сливочного масла,
1 ст. л. муки, соль.

Приготовление

У капусты удалить зеленые листья, ее хорошенько вымыть и обдать кипятком, после чего разобрать на кочешки. Кабачок очистить, нарезать кубиками. В мультиварке растопить сливочное масло на режиме «Жарка» или «Выпечка» и обжарить муку до орехового цвета. Потом к ней добавить цветную капусту и кусочки кабачка, все перемешать, влить бульон и варить в режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут. Готовые овощи взбить блендером в пюре, посолить, влить в них горячее молоко. Количество молока зависит от желаемой густоты супа-пюре. При подаче можно в тарелку положить кусочек сливочного масла или сметану.

Постный борщ с черносливом

Ингредиенты

2 свеклы,
1 помидор,
1 морковка,
1 луковица
1 маленький вилок белокочанной капусты, половина кочана цветной капусты,
2 картофелины,
6–8 штук чернослива, соль.

Приготовление

Свеклу, морковь, картофель, лук очистить. Чернослив замочить в теплой воде на 20 минут. Белокочанную капусту, лук, морковь и свеклу нарезать соломкой, картофель – брусочками, помидор – небольшими кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия. В мультиварку налить растительное масло и в режиме «Выпечка» обжаривать лук, свеклу и морковь 10 минут. Потом добавить помидор, картофель, все посолить, обжаривать еще 10 минут. Влить 2 л воды (или до верхней метки), довести до кипения. Добавить цветную и белокочанную капусту, готовить в том же режиме 30 минут, положить чернослив и дать борщу настояться 20 минут.

Вегетарианский борщ с горохом

Ингредиенты

1 свекла,
1 морковка,
2 луковицы,
2 картофелины,
половина стакана лущеного гороха,
1 маленький вилок капусты,
2 помидора или 3 ст. л. томатной пасты,
2 ст. л. масла,
соль.

Приготовление

Овощи помыть и очистить. Лук и капусту нашинковать, морковь натереть на терке, картофель нарезать дольками. Горох промыть до прозрачной воды. В мультиварку положить масло, выставить режим «Выпечка» на 30 минут, положить свеклу и обжаривать 15 минут. Потом добавить лук и морковь и все жарить до конца программы. После этого к поджарке добавить горох, капусту, картофель, размятые помидоры или томатную пасту, посолить, залить водой до верхней метки (можно меньше, зависит от желаемой густоты супа) и готовить в режиме «Суп» или «Тушение» 1,5 часа.

При желании в борщ минут за 5 до окончания варки можно добавить заправку из муки, растертой со сметаной и разведенной бульоном.

Тыквенный суп

Ингредиенты

1 тыква,
1 морковка,
1 луковица,
2 ст. л. сливочного масла,
2 ст. л. муки,
1 л овощного бульона,
соль.

Приготовление

Срезать с тыквы корку, разрезать пополам, удалить семена и порезать мякоть на маленькие кусочки. Морковь почистить, помыть и нарезать тонкими кружочками. Лук очистить и мелко нашинковать. В мультиварке растопить сливочное масло на программе «Выпечка» и обжарить лук. Добавить морковь и тыкву и также обжаривать минут 15, перемешивая. Потом всыпать муку, посолить, перемешать, дать обжариться минут 5 и влить бульон. Варить суп еще 15 минут. Готовый суп можно подавать так, а можно превратить в пюре. При желании в него можно добавить натертый имбирь и подавать со сметаной.

Суфле из котлетного фарша

Ингредиенты

400 г мяса,
2 куска белого хлеба,
1 яйцо,
2 ст. л. сливочного масла,
соль.

Приготовление

Хлеб замочить в воде и отжать, смешать его с фаршем, посолить, добавить яйцо, массу хорошенько перемешать и выбить. Разложить по формочкам или в одну большую форму, поставить ее на решетку для варки на пару, в мультиварку налить воду и готовить под крышкой в режиме «Варка на пару» 1 час.

Азу

Ингредиенты

600 г мяса,
2 луковицы,
5 картофелин,
2 соленых огурца,
1 ст. л. томатной пасты,
2 стакана воды,
2 ст. л. растительного масла,
соль и специи по вкусу.

Приготовление

Мясо вымыть и нарезать небольшими кусочками, лук и картошку почистить, лук нашинковать, картофель нарезать дольками. В мультиварку налить растительное масло, положить мясо и лук и жарить 15–20 минут на режиме «Выпечка», временами помешивая. Потом туда же добавить мелко нарезанные огурцы и томатную пасту, все обжаривать 5 минут. Добавить картофель, все специи, посолить, перемешать. Добавить воду и поставить режим «Тушение» на 1,5 часа.

Холодец

Ингредиенты

2 свиные ножки,
1,5 кг говядины с костями,
1,5 л воды,
3 лавровых листа,
1 морковка,
5–6 шт. черного перца горошком,
чеснок,
вареные яйца,
соль.

Приготовление

Свиные ножки тщательно отскоблить и промыть, замочить в холодной воде на 5 часов, затем воду слить и ножки промыть еще раз. Говядину вымыть, морковь очистить. В мультиварку уложить свиные ножки и говядину, добавить целую морковку, лавровый лист и перец. Налить в кастрюлю воду и готовить в режиме «Тушение» 6 часов. Потом мясо и ножки вынуть, остудить, отделить мясо от костей. Морковку выкинуть. Мясо нарезать на кусочки для холодца, разложить по формам. Бульон процедить через марлю и разлить по формам. Мелко нарезать чеснок, добавить в будущий холодец. Можно также добавить нарезанную отдельно сваренную морковку, дольки яиц. Дать холодцу остыть до комнатной температуры, а потом убрать в холодильник до полного застывания.

Рулетики куриные фаршированные

Ингредиенты

3 куриных грудки или готовые куриные отбивные,
100 г куриного фарша,
100 г куриной печенки,
50 г шампиньонов,
2 куска белого хлеба,
2 ст. л. сливочного масла,
50 мл молока, соль.

Приготовление

Фарш посолить, смешать с замоченным в молоке белым хлебом. Печень очистить и нарезать, грибы промыть и тоже нарезать. В мультиварке растопить сливочное масло и на программе «Выпечка» обжарить печень и грибы, постоянно помешивая (хватит 5 минут в разогретой мультиварке). Потом все вынуть и добавить в фарш, хорошенько перемешать. Из куриных грудок сделать плоские отбивные, на них выложить фарш, свернуть рулетом. Можно заколоть зубочисткой или перевязать ниткой. Положить в смазанную маслом мультиварку и готовить на режиме «Выпечка» по 15 минут с каждой стороны.

При желании можно залить их сметаной или каким-либо соусом и готовить в режиме «Тушение» 40 минут.

Пудинг из курицы

Ингредиенты

300 г куриного филе,
2 ломтя белого хлеба,
2 ст. л. сливочного масла,
1 стакан молока,
3 яйца,
соль.

Приготовление

Филе пропустить через мясорубку (можно взять куриный фарш, если вы в нем уверены), второй раз мясо пропустить вместе с замоченным в части молока белым хлебом. Полученную массу посолить, смешать с остальным молоком, добавить сырые яичные желтки, а белки отдельно взбить в крепкую пену и аккуратно вмешать в фарш. Положить все в миску или форму из фольги, поставить на решетку для варки на пару, в мультиварку налить воды по инструкции и готовить в режиме «Варка на пару» 30 минут.

Печеночный пирог

Ингредиенты

600 г печени,
2 яйца,
2 луковицы,
2 морковки,
2 ст. л. муки или манки,
2 ст. л. сливочного масла, соль.

Приготовление

Лук и морковь очистить, лук нашинковать, морковь натереть на терке. В мультиварку положить масло и обжаривать лук и морковь в режиме «Выпечка» примерно 10 минут (если мультиварка уже разогрета). Печень вымыть, очистить от пленок и желчных протоков и нарезать кусочками. К ней добавить обжаренные овощи, яйца, молоко и манку. Посолить и взбить блендером в однородную массу (можно пропустить через мясорубку).

Чашу мультиварки смазать маслом, вылить массу и готовить под крышкой в режиме «Выпечка» 1 час.

Рыбно-картофельные котлеты из сырого картофеля

Ингредиенты

400 г рыбного филе,
4 картофелины,
2 луковицы,
3 яйца,
2 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление

Филе рыбы и лук пропустить через мясорубку. Очищенный картофель натереть на терке, лишнюю жидкость отжать. Смешать рыбную и картофельную массу, добавив соль, яйца (можно добавить сметану). Из приготовленной массы сформовать котлеты, уложить на решетку для варки на пару, в чашу мультиварки налить воды по инструкции, выставить режим «Варка на пару» на 30 минут.

Также можно котлеты пожарить. Тогда следует смазать чашу маслом, уложить туда котлеты, выставить режим «Жарка» или «Выпечка» и жарить по 15–20 минут с каждой стороны (зависит от мультиварки). В конце котлеты можно залить сметаной или каким-нибудь соусом и оставить на 15–20 минут в режиме «Подогрев», чтобы они пропитались.

Картофельный пирог с мясом

Ингредиенты

5 картофелин,
200 мясного фарша,
1 ст. л. сливочного масла,
50–70 мл молока,
1 яйцо,
1 луковица,
2 ст. л. растительного масла,
3 ст. л. сметаны, соль.

Приготовление

Картофель отварить в режиме «Варка» или «Варка на пару» 30 минут. Пюре развести молоком, посолить, добавить сливочное масло, яйцо и хорошенько взбить до пышности. В мультиварку налить растительное масло и поджарить лук и мясо в режиме «Жарка» или «Выпечка» 10–15 минут, помешивая. Можно потушить еще минут 10–15 в режиме «Тушение», добавив несколько ложек воды, чтобы фарш был не очень сухой. Далее мясо с луком вынуть, в мультиварку положить половину картофельного пюре, на него – фарш, сверху разровнять вторую половину картофеля. Смазать его сметаной и готовить пирог в режиме «Выпечка» 30 минут.

Картофель по-нормандски

Ингредиенты

5крупных картофелин,
150 г лука-порея,
50 г сливочного масла,
1 стакан молока, соль.

Приготовление

Очищенный картофель и белую часть стебля лука-порея нарезать соломкой, посолить, перемешать. В мультиварку положить половину масла и на программе «Выпечка» или «Жарка» обжарить картофель и лук. Когда они будут почти готовы, залить их молоком и готовить еще 10 минут.

Запеканка из капусты

Ингредиенты

500 г белокочанной капусты,
4 ст. л. растительного масла,
100 г сыра,
2 яйца, соль.

Приготовление

Капусту нашинковать. Сыр натереть, яйца взбить с солью. В мультиварку налить растительное масло, уложить капусту, залить яйцами и посыпать сыром. Готовить в режиме «Тушение» 1 час или в режиме «Выпечка» 30 минут.

Икра из баклажанов

Ингредиенты

2 баклажана,
2 болгарских перца,
2 помидора,
1 луковица,
2 зубчика чеснока,
соль, черный молотый перец, майоран.

Приготовление

Баклажаны вымыть, нарезать маленькими кубиками, посолить, перемешать и оставить в миске на 30 минут. Потом тщательно промыть под проточной водой, смывая горький сок и остатки соли. Перцы очистить от семян, нарезать квадратиками. Лук нашинковать мелкими кубиками. Баклажаны, перцы и лук положить в мультиварку, добавить 1 стакан воды (количество можно варьировать, от этого зависит густота будущей икры). Готовить в режиме «Варка на пару» 20–25 минут. Помидоры натереть на крупной терке, кожицу удалить. Чеснок очистить и измельчить. Через 25 минут в мультиварку добавить мякоть помидоров, специи и соль, все перемешать. Выставить режим «Тушение» на 15–20 минут.

Баклажаны в сметане

Ингредиенты

2 баклажана,
1 луковица,
1 морковка,
1 стакан сметаны,
2 ст. л. растительного масла,
соль.

Приготовление

Молодые баклажаны вымыть и нарезать крупными кусками, можно соломкой. Сложить в миску, посолить и оставить на 15 минут. Морковь почистить и натереть на терке, лук нашинковать. В мультиварку налить масло, выложить лук и морковь и обжаривать в режиме «Выпечка» 15 минут при открытой крышке. Потом туда же выложить баклажаны, при желании – добавить специи, положить сметану, все хорошенько перемешать и готовить в режиме «Выпечка» 1 час.

Если взять спелые баклажаны, то они при готовке могут просто расползтись.

Фаршированные помидоры

Ингредиенты

5 помидоров,
200 г мясного фарша,
1 луковица,
3 ст. л. вареного риса,
2 вареных яйца,
1 ст. л. сливочного масла,
50 г сыра,
соль.

Приготовление

Первый вариант: вареный рис смешать со сливочным маслом, мелко изрубленным яйцом и тертым сыром. У помидоров срезать верхушку, ложечкой вынуть мякоть, нафаршировать их, можно положить обратно «крышечки» на помидоры. Поставить помидоры в мультиварку и готовить на режиме «Выпечка» 20 минут.

Второй вариант: фарш смешать с мелко нарезанным луком, посолить, добавить натертый сыр, хорошо перемешать. У помидоров срезать верхушку, вынуть мякоть, внутрь заложить фарш, закрыть «крышечками». Помидоры поставить в мультиварку и готовить на режиме «Тушение» 1 час.

Цветная капуста в кляре

Ингредиенты

1 вилок цветной капусты,
2 яйца,
2 ст. л. панировочных сухарей,
2 ст. л. растительного масла,
соль.

Приготовление

Разделить цветную капусту на соцветия, промыть. Выложить на решетку мультиварки, налить в чашу воду по инструкции, выставить режим «Варка на пару» на 15 минут. Яйца разбить в миску, посолить, перемешать с панировочными сухарями. Из мультиварки вылить воду, протереть, налить в чашу растительное масло и выставить режим «Выпечка». Соцветия капусты обмакивать в кляр и складывать в мультиварку. Готовить под закрытой крышкой 15 минут.

Сырники с изюмом

Ингредиенты

250 г творога,
4 ст. л. муки,
1 яйцо,
1 ст. л. сахара, полстакана изюма,
2 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление

Изюм замочить на полчаса в кипятке, чтобы он стал мягким. В творог вмешать половину муки, сахар, яйца, соль, все взбить до однородной массы. Творожную массу разделать на лепешки, на середину каждой положить изюм, края лепешек защипать, чтобы изюм оказался внутри сырника, обвалять их в муке. В мультиварку налить растительное масло и обжаривать сырники в режиме «Выпечка» по 15–20 минут с каждой стороны.

Оладьи манные с фруктами

Ингредиенты

100 г манной крупы,
1 яблоко,
50 г изюма,
150 мл молока,
150 мл воды,
1 яйцо,
50 г сливочного масла,
1 ст. л. сахара, соль.

Приготовление

В чашу мультиварки всыпать манку, сахар, соль, половину сливочного масла, молоко смешать с водой и вылить к манке. Все перемешать. Выставить режим «Тушение» на 30 минут или «Молочная каша» (готовить до сигнала). Яблоки очистить и нарезать мелкими кубиками, изюм залить кипятком и распарить, пока вода не остынет. Готовую кашу выложить в миску, немного остудить и добавить в нее яйцо, яблоки и изюм, все вымешать в однородную массу. В мультиварку положить оставшееся масло, поставить режим «Выпечка» и ложкой выкладывать оладьи. Жарить до коричневой корочки с каждой стороны.

Запеканка с творогом и яблоками

Ингредиенты

300 г творога,
2 яйца,
3 ст. л. муки,
100 г сахара,
1 яблоко,
1 ст. л. сливочного масла.

Приготовление

Яйца растереть с сахаром, добавить творог, потом муку, все хорошенько перемешать. Яблоко нарезать на небольшие кусочки (можно даже очистить шкурку) и добавить в тесто. Мультиварку смазать сливочным маслом, выставить режим «Выпечка» на 40 минут, выложить запеканку и готовить под закрытой крышкой. После окончания программы оставить запеканку на 10–15 минут в разогретой мультиварке.

Шарлотка на булке

Ингредиенты

3 яблока,
батон,
2 ст. л. сахара,
2 ст. л. сливочного масла.

Приготовление

Если яблоки твердые, то можно их очистить от кожуры, нарезать на дольки, в мультиварке растопить сливочное масло, выставить режим «Выпечка», положить яблоки, обжаривать минут 5, помешивая, потом засыпать сахаром и прибавить несколько ложек воды, потушить минут 7 —10. Для мягких яблок такая обработка не нужна. Батон нарезать на нетолстые ломти (лучше, если батон будет черствый), смазать ломти с двух сторон сливочным маслом и плотно уложить в мультиварку на дно и бока. На батон выложить яблоки, сверху закрыть остальными ломтями. Готовить на режиме «Выпечка» 20 минут.

Пышки

Ингредиенты

1,5 стакана муки,
120 г сливочного масла (можно взять спред),
2 желтка,
1 яйцо,
100 г сахара,
1 лимон;
3 ст. л. измельченных грецких орехов,
2 ст. л. сахарной пудры.

Приготовление

Муку смешать с размягченным сливочным маслом, растертыми с сахаром желтками, цедрой и соком лимона. Тесто поставить на 30 минут в холодильник. После этого сформировать из него круглые пышки, выложить их в мультиварку, смазать взбитым яйцом, посыпать сахаром и орехами. Включить режим «Подогрев» на 20 минут, потом режим «Выпечка» на 45 минут.

Вместо посыпки можно смазать пышки яичным желтком.

Кисель из сухофруктов

Ингредиенты

200 г сухофруктов,
5 ст. л. сахара,
3 ст. л. крахмала,
2 л воды.

Приготовление

Сухофрукты промыть, затем выложить в мультиварку, добавить сахар, залить водой и готовить в режиме «Тушение» 1 час. Потом либо в части компота, либо в воде развести крахмал и влить в мультиварку, тщательно размешать, довести до кипения и оставить настаиваться в режиме «Подогрев».

Компот из вишен

Ингредиенты

300 г вишен,
3 ст. л. сахара (в зависимости от сладости ягод),
2 л воды.

Приготовление

Ягоды перебрать и вымыть, косточки удалить. Выложить в чашу мультиварки вишню, добавить сахар, налить воду. Выставить режим «Варка на пару» на 30 минут, а потом оставить в режиме «Подогрев» на 1 час.

Компот из шиповника и яблок

Ингредиенты

1 стакан шиповника,
4 яблока,
1 стакан сахара,
2 л воды, мята по вкусу.

Приготовление

Шиповник и яблоки вымыть, у яблок удалить сердцевину и нарезать их на дольки. Выложить в мультиварку, добавить сахар и воду. Готовить в режиме «Тушение» 1 час, потом положить измельченную мяту и еще час настаивать на «Подогреве».

Молочный кисель с вареньем

Ингредиенты

2 стакана молока,
2 ст. л. крахмала,
2 ст. л. варенья.

Приготовление

1,5 стакана молока вылить в мультиварку и выставить режим «Подогрев». В остальной части молока развести крахмал и медленно вылить в почти кипящее молоко. Проварить 5 минут. Перелить в чашку, немного остудить и добавить варенье, размешать. Можно подавать и теплым, и охлажденным, даже в холодильнике.

Диета при непереносимости глютена

Глютен, или же клейковина, – это белок, который в наибольшем количестве содержится во ржи, пшенице и ячмене. Соответственно, он будет содержаться во всех продуктах из этих злаков. Также он используется и как добавка к другим продуктам для их стабилизации. Это могут быть самые неожиданные продукты, например, мороженое или кетчуп. Глютен часто добавляют при приготовлении еды, чтобы сделать её более вязкой. Также детям с непереносимостью глютена нежелательно давать ячмень, хотя для взрослых он уже не опасен.

К продуктам, которые необходимо избегать, относятся:

– пшеница, овес, ячмень, рожь и все блюда из них,

– все макаронные изделия из пшеничной муки (можно употреблять соевую, гречневую или рисовую лапшу),

– каши из запрещенных злаков (манная, перловая, овсяная),

– все изделия из пшеничного или ржаного теста, кускус,

– готовые завтраки из зерновых, печенье, выпечка, торты,

– лучше избегать покупных продуктов, в составе которых есть «растительный белок», поскольку он может быть из запрещенных злаков.

Следует иметь в виду, что ароматизаторы, загустители, эмульгаторы и антиоксиданты могут быть изготовлены из пшеницы, ржи, овса, ячменя или с их добавлением. В связи с этим при непереносимости глютена не рекомендуется употреблять продукты неизвестного состава.

Конфеты, торты, печенье, макароны, имитации морепродуктов или мяса, соусы и готовые супы можно есть лишь в тех случаях, когда на упаковке указано, что они не содержат глютен.

Свободными от глютена считаются кукуруза, картофель, рис,

соевые бобы, гречка, пшено.

Крепкий куриный суп

Ингредиенты

400 г куриного мяса (можно с костями), 6 стаканов воды,
1 корень петрушки,
рис для заправки, соль.

Приготовление

Курицу разрезать на куски, выложить в мультиварку, туда же положить корень петрушки, залить водой, поставить режим «Суп» или «Тушение» на 1 час. В готовый бульон добавить рис, промытый в нескольких водах (последняя вода должна быть прозрачной) и поставить тот же режим еще на 30 минут.

Из готового супа можно вынуть курицу, освободить ее от костей, мясо мелко нарезать и вернуть в суп.

Вегетарианские щи

Ингредиенты

1 маленький вилок капусты,
2 картофелины,
2 луковицы,
2 морковки,
2 ст. л. томатной пасты,
соль.

Приготовление

Помыть и очистить овощи. Нашинковать капусту и лук, натереть морковку на терке, картофель нарезать дольками. Все сложить в мультиварку, добавить томатную пасту, посолить, налить 2 л воды и выставить режим «Суп» или «Тушение» на 40 минут.

Суп с рисом и щавелем

Ингредиенты

половина стакана риса,
2 картофелины,
200 г щавеля,
2 луковицы,
2 ст. л. сливочного масла, соль.

Приготовление

Рис промыть в нескольких водах до полной прозрачности воды. Картофель помыть, очистить и нарезать дольками. Щавель хорошенько промыть и нашинковать. Лук очистить и нашинковать. В мультиварку положить масло, лук и обжарить его на режиме «Жарка» или «Выпечка» минут 5 —10.

Потом положить рис и картофель, посолить и варить на режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут. Далее добавить щавель и варить на том же режиме еще 10 минут. Этот суп обычно подают со сметаной и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Легкий суп со шпинатом

Ингредиенты

200 г замороженного шпината,
2 картофелины,
2 Вареных яйца, зелень укропа, сметана, соль.

Приготовление

Картофель почистить и нарезать дольками. Шпинат, не размораживая, нарезать. Сразу же сложить в мультиварку картофель и шпинат, залить 0,5 л воды, посолить и варить на режиме «Суп» или «Тушение» 30 минут. Вареные яйца мелко нарезать или размять и добавить в суп непосредственно в тарелках. Подавать со сметаной.

Отбивные под шубой

Ингредиенты

500 г мяса,
2 луковицы,
100 г сыра,
100 г майонеза,
2 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление

Мясо нарезать на ломти, отбить, посолить. Лук нашинковать, можно полукольцами, сыр натереть на терке. В мультиварку налить масло, поставить режим «Выпечка», сразу, пока мультиварка нагревается, положить отбивные, посыпать луком, потом сыром, смазать майонезом. Готовить 40 минут.

Плов

Ингредиенты

700 г мяса,
1 луковица,
2 морковки,
400 г риса басмати,
2 головки чеснока, пучок свежей петрушки, соль, специи,
2 ст. л. растительного масла.

Приготовление

Мясо вымыть и нарезать на кусочки среднего размера. Очистить лук, чеснок и морковь. Лук мелко нашинковать, морковь натереть на мелкой терке, а чеснок пропустить через пресс. В мультиварку налить немного масла и включить режим «Плов», «Жарка» или «Выпечка». Выложить в нее мясо и лук и обжаривать 10–20 минут в зависимости от желаемой степени обжарки. Потом посолить и добавить специи по вкусу, перемешать. Добавить морковь и чеснок, жарить 5 минут, влить неполный стакан горячей воды и протушить еще 5 минут. Насыпать рис сверху мяса, не перемешивать, разровнять по поверхности. Слегка присолить рис, затем влить воду, чтобы она была на 2–3 пальца выше риса. Закрыть крышку, если мультиварка с клапаном, то закрыть и клапан. Включить режим «Плов», «Каша» или «Тушение» на 30 минут. После окончания программы в рис погрузить целую головку чеснока, очищенную от верхнего слоя шелухи. Закрыть мультиварку и включить на тот же режим еще на 15 минут, потом оставить в режиме «Подогрев» на полчаса.

Фрикадельки из телятины

Ингредиенты

400 г телятины,
50 мл молока,
2 сырых яичных белка, соль.

Приготовление

Мясо пропустить через мясорубку, посолить, добавить молоко и хорошо перемешать, затем добавить яичные белки, взбитые в крепкую пену, и снова перемешать. Из приготовленной массы скатать шарики величиной с грецкий орех, положить на решетку, в мультиварку налить воды и готовить в режиме «Варка на пару» 15 минут.

Тушеное мясо с капустой

Ингредиенты

1 небольшой кочан капусты,
500 г мяса,
1 луковица,
2 ст. л. томатной пасты,
3 ст. л. растительного масла,
соль.

Приготовление

Мясо нарезать кусочками, лук и капусту нашинковать. В мультиварку налить масло, положить мясо, лук и капусту и готовить на программе «Тушение» 1,5 часа. Положить томатную пасту, соль, приправы по желанию и тушить еще 30 минут.

Куриные рулетики с овощами

Ингредиенты

2 куриные грудки,
300 г белокочанной капусты,
1 луковица,
1 морковка,
4 ст. л. вареного риса,
4 ст. л. растительного масла,
1 ст. л. томатной пасты, соль,
специи по вкусу.

Приготовление

Лук и капусту нашинковать, морковь натереть на терке. В мультиварку налить половину растительного масла, поставить режим «Жарка» или «Выпечка», выложить лук, морковь и капусту, посолить и обжаривать 10 минут, помешивая. Потом к овощам добавить томатную пасту, разведенную в половине стакана воды, и продолжить готовить в режиме «Тушение» 20 минут. После этого к овощам высыпать вареный рис, добавить специи по желанию, перемешать.

Куриные грудки нарезать пластами, слегка отбить, посыпать специями и солью, выложить на них начинку и свернуть рулетиком. Рулетики можно заколоть зубочисткой или перевязать ниткой, если они не очень крепко держатся. Выложить их в мультиварку с налитым растительным маслом и выставить режим «Жарка» или «Выпечка» на 20 минут. Рулетики во время готовки можно переворачивать.

Рыба на овощах

Ингредиенты

400 г рыбного филе,
100 мл молока,
1 луковица,
100 г сыра,
2 ст. л. растительного масла,
500 г любых овощей (морковь, картофель, сельдерей, горошек и другие),
соль.

Приготовление

Очистить, промыть и нарезать дольками овощи, филе разрезать на куски, посыпать солью, мелко нарезанным луком, свернуть рулетиками и перевязать нитками. Чашу мультиварки смазать маслом, засыпать все нарезанные овощи, на них разложить рыбные рулетики, посыпать натертым сыром, влить 1 стакан воды и готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Пирожки по-шведски

Ингредиенты

500 г рыбного филе,
6 картофелин,
2 яйца,
2 луковицы,
2 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление

Филе вместе с луком пропустить через мясорубку. Сырой картофель очистить, промыть и натереть на терке. Лишнюю жидкость отжать, картофель добавить в фарш. В массу вбить яйца, посолить, все хорошенько вымешать, сформировать изделия в форме пирожков. В мультиварку налить масло, выложить пирожки и готовить в режиме «Выпечка» 40 минут.

Рыбный паштет

Ингредиенты

500 г рыбного филе,
100 г сливочного масла,
2 морковки,
2 луковицы,
2 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление

Морковь и лук очистить, лук нашинковать, морковь натереть на терке. Филе нарезать мелкими кусочками. В мультиварку налить масло, поставить режим «Выпечка», обжаривать лук и морковь 10–15 минут, помешивая. Потом добавить измельченную рыбу и обжаривать ее до готовности еще минут 15, тоже помешивая. Готовую смесь пропустить через мясорубку или взбить блендером, посолить, вмешать мягкое сливочное масло, еще раз все хорошенько перемешать.

Картофель, запеченный под омлетом

Ингредиенты

3 картофелины,
100 мл молока,
2 яйца,
50 г сыра,
1 ст. л. сливочного масла,
соль.

Приготовление

Картофель очистить, разрезать на 2 или 4 части, положить на решетку, в мультиварку налить воды и готовить в режиме «Варка на пару» 20 минут. Сыр натереть на терке. Готовый картофель нарезать кубиками, в мультиварке растопить сливочное масло в режиме «Выпечка», обжаривать картофель минут 5, помешивая, потом посолить, молоко взбить с яйцами, залить картофель, сразу же посыпать натертым сыром, закрыть крышку мультиварки и готовить в том же режиме 10 минут.

Картофельное пюре по-французски

Ингредиенты

3 картофелины,
1 ст. л. сливочного масла,
100 мл молока,
50 г ветчины,
1 болгарский перец, соль.

Приготовление

Картофель очистить, положить на решетку, в мультиварку налить воду и готовить в режиме «Варка на пару» 25–30 минут. Также можно варить картофель в воде столько же времени. Готовый картофель размять. В подогретом молоке растопить сливочное масло, посолить. Молоко вылить в картофель и аккуратно размешать. Ветчину нарезать мелкими кубиками, перец очистить от семян и нарезать квадратиками. Ветчину и перец вмешать в пюре.

Мусака диетическая

Ингредиенты

3 баклажана,
3 картофелины,
200 г сыра,
300 г мясного фарша,
2 ст. л. растительного масла,
соль.

Приготовление

Баклажаны вымыть, очистить нарезать кружочками и присыпать солью на полчаса. Потом промыть под проточной водой, обсушить. Картофель очистить и нарезать кружочками или ломтиками. Сыр натереть. В мультиварку налить масло, выложить баклажаны и готовить в режиме «Выпечка» 5 минут. Потом баклажаны вынуть, заложить фарш (можно взять и куриный) и обжаривать 20 минут. Фарш вынуть, смазать мультиварку маслом, нижним слоем выложить кружки баклажана, на них – фарш, потом картофель, его можно посолить. Или, если сыр достаточно соленый, можно не солить. Сверху на картофель разложить сыр. Готовить в режиме «Выпечка» 30 минут.

Овощное рагу

Ингредиенты

2 баклажана,
2 кабачка,
1 морковь,
2 луковицы,
3 помидора,
2 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление

Молодые кабачки и баклажаны нарезать кубиками, лук нашинковать полукольцами, морковку – брусочками (или натереть). Помидоры обдать кипятком и снять кожицу, нарезать их кубиками. В мультиварку налить масло, в режиме «Выпечка» обжаривать морковь минут 10, помешивая, потом вынуть. В мультиварку слоями уложить баклажаны, помидоры, кабачки, лук, морковь, каждый слой присаливать. Готовить в режиме «Тушение» 1 час, потом можно оставить на «Подогреве» еще минут на 15–20.

Запеканка из цветной капусты под соусом

Ингредиенты

500 г цветной капусты,
1 луковица,
1 морковка,
150 г сыра,
50 г сметаны,
50 г майонеза,
3 ст. л. сливочного масла, соль.

Приготовление

Цветную капусту промыть и разобрать на соцветия. Морковь натереть на терке, лук нашинковать. Мультиварку смазать маслом, положить цветную капусту, лук и морковь, посолить, перемешать. Майонез смешать со сметаной и залить овощи. Сверху можно положить кусочки сливочного масла (по желанию), все засыпать натертым сыром. Готовить в режиме «Выпечка» 40 минут.

Запеканка из баклажанов с помидорами и сыром

Ингредиенты

2 баклажана,
5 помидоров,
1 зубчик чеснока,
1 луковица,
100 г сыра,
2 ст. л. растительного масла, соль и специи по Вкусу.

Приготовление

У молодых баклажанов срезать плодоножку и верхушку, вымыть их и нарезать на кружочки толщиной 1 см. Посыпать солью и дать постоять 15 минут. Очистить лук и чеснок, нашинковать. Помидоры нарезать кружочками. Сыр натереть на мелкой терке. В мультиварку налить масло, положить лук и чеснок и обжаривать на режиме «Выпечка» 7—10 минут, помешивая, посолить и добавить специи по вкусу, положить помидоры и обжаривать, пока они не станут мягкими. Поджарку вынуть, а в мультиварку уложить слоями баклажаны, помидоры с луком, тертый сыр. Можно сделать несколько слоев запеканки. Готовить в режиме «Выпечка» 40 минут.

Пюре из цветной капусты и картофеля

Ингредиенты

300 г цветной капусты,
2 картофелины,
2 ст. л. сливочного масла,
2 стакана молока, соль.

Приготовление

Разделить цветную капусту на соцветия, промыть. Картофель очистить, разрезать на 2 или 4 части. Выложить капусту и картофель на решетку мультиварки, налить в чашу воду по инструкции, выставить режим «Варка на пару» на 20 минут. Готовые овощи размять или взбить блендером в пюре, добавить сливочное масло и горячее молоко (от количества будет зависеть консистенция пюре), посолить.

Нут с мясом

Ингредиенты

500 г нута,
500 г мяса,
2 луковицы,
2 морковки,
2 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу.

Приготовление

Нут замочить на ночь (от 6 до 10 часов), разбухший нут промыть, воду слить. Мясо промыть, нарезать на кусочки. В мультиварку налить масло и обжаривать мясо на режиме «Выпечка» 40 минут. Морковь натереть на терке, лук нашинковать, добавить к мясу через 40 минут, перемешать и обжаривать все еще 10 минут. Потом всыпать к поджарке нут, посолить и добавить специи по вкусу. Влить воду. Если залить всю густую часть, то блюдо получится с наваристым бульоном. Соответственно, воды можно налить и меньше, тогда блюдо будет более сухое. Готовить в режиме «Тушение» примерно 2 часа (зависит от вида мяса).

Чечевица с жареным луком

Ингредиенты

200 г красной чечевицы,
2 стакана воды,
2 ст. л. томатной пасты,
2 луковицы,
2 ст. л. растительного масла,

Приготовление

Лук нарезать полукольцами. В мультиварку налить масло, включить режим «Выпечка» и обжаривать лук, помешивая, до золотистого цвета. Добавить к нему томатную пасту, перемешать и готовить еще минут 5. Лук вынуть из мультиварки, кастрюлю вымыть и сварить в ней чечевицу. Для этого положить промытую чечевицу, залить водой и готовить на режиме «Каша» 20 минут. Добавить к чечевице лук, перемешать и оставить настаиваться под закрытой крышкой 10–15 минут.

Шпинат с креветками и рисом

Ингредиенты

100 г очищенных креветок, 150 г риса,
2 пучка шпината,
2 ст. л. 10 %-ных сливок,
1 ч. л. соевого соуса,
100 мл воды,
2 ст. л. оливкового масла, соль.

Приготовление

В мультиварку налить масло и выложить креветки. Готовить 30 минут в режиме «Выпечка». Промыть и обсушить шпинат, мелко нарезать. Рис промыть до прозрачной воды. После окончания программы выложить к креветкам нарезанный шпинат и перемешать, сверху положить рис. Залить все сливками и соевым соусом. Его можно не использовать, а просто посолить блюдо. Долить воду, закрыть крышку и включить режим «Плов». Можно использовать режим «Тушение» на 1 час.

Кабачки с помидорами

Ингредиенты

1 кабачок,
3 помидора,
1 луковица,
2 зубчика чеснока,
1 пучок петрушки,
3 ст. л. майонеза или смеси майонеза со сметаной,
3 ст. л. растительного масла, соль.

Приготовление

Кабачок помыть, почистить, нарезать на кусочки. Лук нашинковать, помидоры нарезать дольками, чеснок мелко порубить. В мультиварку налить растительное масло, выставить режим «Выпечка» и в нагретое масло положить кабачки и лук, обжаривать 20 минут, помешивая. Если кабачок молодой, то готовить можно меньше. Далее добавить к кабачку помидоры, чеснок, нарезанную петрушку, посолить. Можно по желанию добавить какие-нибудь специи. Все перемешать. Минут через 5—10 выложить майонез, перемешать, закрыть крышку и готовить в режиме «Тушение» 1 час.

Запеканка из стручковой фасоли

Ингредиенты

400 г стручковой фасоли, 2 ст. л. сливочного масла, 4 яйца,
1 стакан молока,
100 г сыра, соль.

Приготовление

Молодую зеленую фасоль промыть, нарезать наискось кусочками длиной 2–3 см. Положить в мультиварку, залить водой вровень с ней или даже меньше, посолить и в программе «Тушение» готовить 30 минут. Можно готовить и на программе «Жарка» или «Выпечка» или даже «Плов». Желательно, чтобы в конце фасоль осталась без воды. В крайнем случае, ее можно слить, а фасоль подержать минут 5 на «Выпечке», чтобы подсушить. Сыр натереть на терке, смешать с яйцами и молоком, залить этой смесью фасоль и готовить на программе «Выпечка» или «Жарка» еще 15 минут, чтобы омлетная масса схватилась.

Кабачки запеченные

Ингредиенты

2–3 небольших кабачка,
1 луковица,
100 г сыра,
2 ст. л. растительного масла,
2 ст. л. майонеза,

Приготовление

Кабачки очистить от кожицы, нарезать ломтиками по 3 мм. Мультиварку смазать маслом, выложить слой кабачков в один ряд, посолить, положить немного нарезанного лука и чуть посыпать тертым сыром. Таким же образом положить еще 2 слоя, оставив на последний побольше сыра, смазать верх майонезом и готовить на режиме «Выпечка» 40 минут.

Яблочный мусс с желатином

Ингредиенты

3 яблока,
100 г сахара,
1,5 стакана воды,
15 г желатина,
1,5 ч. л. лимонного сока.

Приготовление

Яблоки хорошо вымыть и очистить от кожуры. В мультиварку налить воду, опустить кожуру и варить ее на режиме «Суп» 15–20 минут. Замочить желатин в холодной воде по инструкции на пакете. Отвар процедить через сито в миску, добавить в него сахар, размешать до полного растворения, потом добавить разбухший желатин и размешивать до полного его растворения, влить лимонный сок. Яблоки натереть на терке и опустить в немного охлажденный отвар, взбить миксером до густоты сметаны, затем мусс разлить в формы и охладить.

Банановo-шоколадный мусс

Ингредиенты

2 банана,
1 ч. л. лимонного сока,
75 г горького шоколада,
100 мл молока.

Приготовление

Бананы размять, добавить лимонный сок. Растопить шоколад в молоке в мультиварке на программе «Тушение», остудить и смешать с бананами. Охлаждать мусс в холодильнике несколько часов.

Сладкая яичница

Ингредиенты

4 яйца,
1 ст. л. сливочного масла,
50 мл сливок,
2 ст. л. сахара,
соль.

Приготовление

Растереть желтка со сахаром, добавить сливки и соль, все перемешать. Белки взбить в крепкую пену, аккуратно вмешать в желтки со сливками и сразу же выложить в разогретую мультиварку, смазанную сливочным маслом. Готовить в режиме «Выпечка» 20 минут. Второй вариант: выложить массу в силиконовую миску, поставить на решетку и готовить на программе «Варка на пару» 20 минут.

Шоколадные трюфели

Ингредиенты

200 г шоколада,
100 мл сливок,
100 г сливочного масла, порошок какао или сахарная пудра для обваливания.

Приготовление

Растопить шоколад на режиме с самой низкой температурой (выставить в «Мультиповаре» или использовать «Подогрев»), добавить к нему сливки и размешать. Прогреть, но до кипения не доводить. Смесь перелить в миску, взбить венчиком. Постепенно добавить масло и получившуюся массу поставить в холодильник на несколько часов, пока не затвердеет. Из этой массы скатать шарики, выложить на пергамент и поставить охлаждаться на час. Обвалять шарики в сахарной пудре или порошке какао.

Шоколадное печенье

Ингредиенты

1 стакан сахарной пудры,
100 г шоколада,
4белка,
2 ст. л. растворимого кофе.

Приготовление

В миску положить белки, сахарную пудру, натертый шоколад, кофе. Массу размешивать до сильного загустения (до тех пор, пока не перестанет капать с ложечки). Полученную массу аккуратно выложить в смазанную маслом мультиварку и готовить в режиме «Выпечка» 20 минут. Можно в мультиварку положить промасленную бумагу, чтобы легче было вынимать печенье.

Глазированный изюм

Ингредиенты

200 г шоколада,
200 г сгущенного молока без сахара,
200 г изюма.

Приготовление

Изюм хорошенько промыть. Если он жесткий, то замочить его в кипятке и держать там, пока вода не остынет. Потом воду слить, изюм обсушить (можно выложить на бумажное полотенце). Растопить в мультиварке на режиме с низкой температурой шоколад со сгущенным молоком, постоянно помешивая лопаткой. После того, как масса станет однородной, перелить ее в миску, добавить в смесь подготовленный изюм (можно и орехи), равномерно перемешать. Используя чайную ложку, выложить массу на пергамент, выложенный на твердую поверхность, и оставить до загустения.

Помадка с орехами

Ингредиенты

150 г коричневого сахара,
100 г белого сахара,
120 г сметаны,
1 ч. л. ванилина,
220 г очищенных грецких орехов.

Приготовление

В мультиварку положить коричневый и белый сахар со сметаной и варить на самом малом нагреве в режимах «Мультиповар», «Подогрев» или «Тушение» при открытой крышке. Когда масса хорошо прогреется, перелить ее в миску, взбивать до загустения миксером, постепенно добавляя ванилин. В помадку добавить поломанные орехи (сильно измельчать не надо) и хорошенько их размешать. Затем выложить кусочки помадки на пергамент и остудить до комнатной температуры.

Десерт из чернослива

Ингредиенты

100 г чернослива,
5 ст. л. сахара,
1 ч. л. крахмала, половина лимона,
4 яйца.

Приготовление

Чернослив тщательно вымыть, залить стаканом воды и оставить на 10–12 часов. Потом извлечь косточки и варить чернослив в той же воде в мультиварке на режиме «Суп» с добавлением 4 столовых ложек сахара и лимонного сока. Когда разварится, вынуть шумовкой, а в сироп влить разведенный крахмал и сварить кисель. Его перелить из мультиварки. Чернослив протереть через ситечко. Взбить миксером в крепкую пену белки яиц с оставшимся сахаром. Пюре из чернослива соединить с белками, ложкой выкладывать снежки на промасленную бумагу в мультиварку и быстро запечь в режиме «Выпечка» (20 минут). Крышку сразу не открывать, оставить снежки остывать прямо в ней 15 минут. Подавать с киселем из чернослива.

Малиновый морс

Ингредиенты

2 стакана малины,
1 стакан сахара,
2 л воды.

Приготовление

Малину перебрать, размять деревянной ложкой и отжать сок через марлю. В чашу мультиварки всыпать сахар, добавить размятые ягоды. Залить водой и довести до кипения на программе «Варка на пару». Кипятить 5 минут, потом влить малиновый сок, программу отключить и оставить под закрытой крышкой настаиваться 3 часа.